Б. ПУСТОВОЙТ



УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ, АМОРТИЗАТОРОМ, ГИРЯМИ

Б. ПУСТОВОЙТ
Мастер спорта

Упражнения с гантелями, амортизатором, гирями, штангой



«Физкультура и спорт»
Москва 1968

Содержание

Борис Григорьевич Пустовойт

**Упражнения с гантелями,
амортизатором, гирями, штангой**

Редактор **А. К. Гринкевич**
Художник **Г. В. Гмаров**
Художественный редактор **В. К. Сафронов**
Технический редактор **М. П. Манина**
Корректоры **З. Г. Самылкина** и **С. Н. Замула**

А 00676. Сдано в набор 19/IV 1967 г. Подписано к печати 23/I 1968 г. Формат 84×108 1/32. Печ. л. 3,25 (Усл. печ. л. 5,46). Уч.-изд. л. 5,14. Бум. л. 1,625
Бумага типографская № 1. Тираж 150 000. Зак. 774. Цена 17 коп.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6, Каляевская ул., 27
Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

6—9—2 Тем. план 1967 № 92

Введение

Августовское постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР 1966 г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в нашей стране» свидетельствует о постоянной заботе партии и правительства о физическом воспитании и укреплении здоровья советских людей.

Человек должен быть развит не только интеллектуально, но и физически, быть здоровым, сильным, выносливым, закаленным и хорошо подготовленным к долголетнему плодотворному труду.

Данное пособие рассчитано на широкий круг желающих заниматься атлетизмом. В нем описаны упражнения с различными отягощениями, даны указания о том, как составлять комплексы упражнений, чтобы добиться гармонического развития всех групп мышц. Имеются специальные упражнения с амортизатором, которые можно проделывать не только в домашних условиях, но и в походах, командировках, экспедициях.

Цель пособия — помочь в благородном деле воспитания сильных и здоровых советских людей.

Материал, изложенный в этом руководстве, не исчерпывает всех возможностей применения упражнений с отягощением, поэтому автор будет признателен читателям за существенные замечания и дополнения, которые помогут усовершенствовать систему развития силы мышц и укрепления здоровья человека.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Сильными не рождаются, сильными становятся в результате мышечной деятельности. Чтобы нормально развиваться и быть здоровым, человек должен двигаться. Движения осуществляются с помощью различных мышц, работа которых положительно влияет на функции внутренних органов, нервную систему и железы внутренней секреции. В зависимости от выполняемой работы мышцы развиваются и приобретают те или иные качества: многократно сокращаясь с малым напряжением, они становятся выносливыми, тонкими по объему и эластичными; работая с большим напряжением, преодолевая отягощение или сопротивление небольшое число раз подряд, мышцы увеличатся в поперечнике и станут сильными.

Правильно дозируемые упражнения с отягощением доступны всем. Для их выполнения не требуется сложных приспособлений и спортивных залов.

В результате систематического применения упражнений с отягощением увеличивается объем и сила мышц, улучшается подвижность суставов и эластичность связок. Они оказывают положительное влияние на работу легких и сердечно-сосудистой системы. При выполнении упражнений с отягощением (особенно таких, как жонглирования, приседания, прыжки) значительно увеличивается потребность организма в кислороде. Потребление мышцами большого количества кислорода и питательных веществ заставляет сердце и легкие работать интенсивнее, в связи с этим учащается пульс и повышается артериальное давление. Таким образом, одновременно с тренировкой скелетных мышц тренируются и важнейшие из мышц — мышцы сердца. Тренированное сердце при возрастающей нагрузке способно обеспечить возрастающую потребность в кровоснабжении работающих мышц путем повышения мощности каждого сокращения, т. е. увеличения количества крови, прокачиваемой за каждое сокращение.

С улучшением работы сердца улучшается и работа легких, повышается их эластичность и емкость. В резуль-

тате дыхание становится более глубоким, ритмичным, работающий организм получает достаточное количество кислорода. Повышается и обмен веществ. Более слаженно и четко работает нервная система.

Преимущество упражнений с отягощением заключается в том, что отягощения усиливают воздействие на мышцы занимающихся. С помощью отягощений успешно развиваются те мышцы, которые не получают должной нагрузки в повседневной работе.

У большинства людей, занимающихся умственным трудом и отчасти даже физическим, недостаточно действуют мышцы рук, верхнего плечевого пояса, а также мышцы шеи, живота и спины.

В связи с этим наблюдается диспропорция в развитии мышц верхнего плечевого пояса и нижней части тела. Этот недостаток можно исправить с помощью упражнений с отягощениями, которые позволяют локализированно воздействовать на любую группу мышц и даже на отдельные мышцы и корректировать их развитие.

Воздействуя на все мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют их гармоническому развитию. Достигается это последовательным, плавным переходом от малых нагрузок ко все более возрастающим, постепенным увеличением напряжений мышц и усложнением движений.

Данная книга предназначена для тех, кто хочет быть здоровым, сильным и стройным.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О МЫШЦАХ ЧЕЛОВЕКА

Занимающиеся физическими упражнениями должны знать о расположении и взаимодействии основных скелетных мышц. Следует заметить, что мышца никогда не работает изолированно, одна. В работу по преодолению отягощения вовлекаются близлежащие мышцы-синергисты. Например, при сгибании руки в локтевом суставе работает не только двухглавая мышца (бицепс), но и плечевой и плечелучевой сгибатели. Если же это сгибание производить медленно, без отягощения, то к сгибателям, выполняющим работу преодолевающего характера, подключаются антагонисты-разгибатели, удерживающие сгибатели от чрезмерно резкого сгибания. Таким путем антагонизм мышц обеспечивает соразмерность дви-

жений, их координацию. Из сказанного можно сделать вывод, что не следует увлекаться чрезмерным, показным, односторонним развитием отдельных мышц.

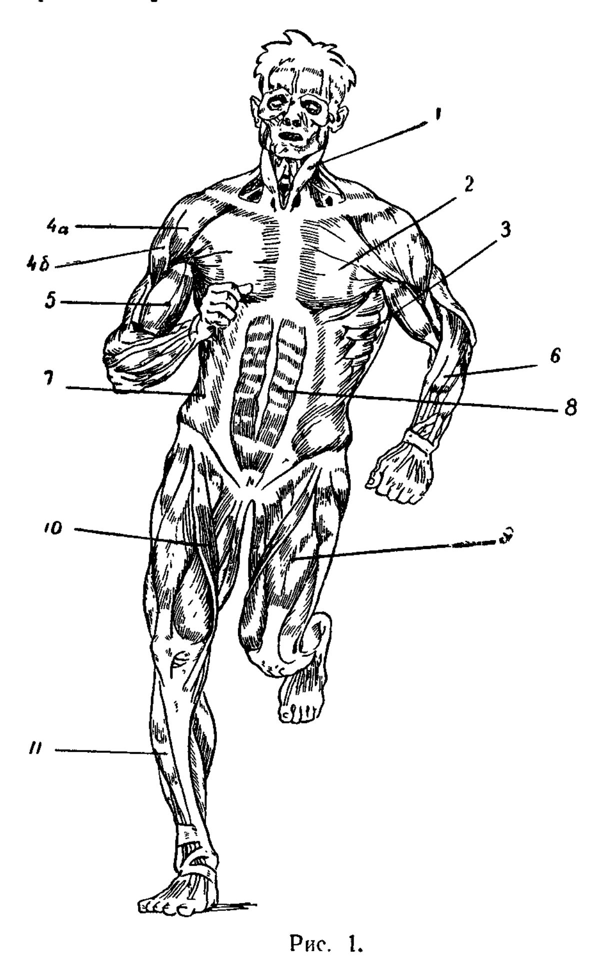


Рис. 1.

На рис. 1 показано расположение мышц, которые выполняют следующую работу (вид спереди):

1. Грудиноключичнососковая поворачивает и наклоняет голову; поднимает грудную клетку.

2. Большая грудная приводит руку к туловищу и поворачивает ее внутрь.

3. Передняя зубчатая тянет плечевой пояс книзу-вперед.

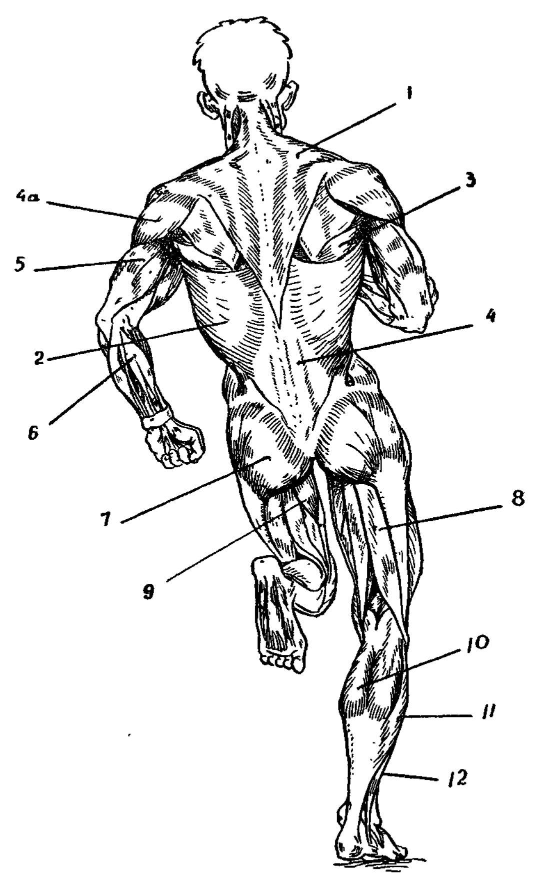


Рис. 2

4. Дельтовидная состоит из трех пучков: ее передний пучок (*4а*) поднимает руку вперед, средний (*4б*) отводит руку в сторону, задний (*4в*) отводит поднятую руку назад.

5. Двуглавая (бицепс) сгибает руку в локтевом суставе.

6. Разгибатели кисти и пальцев разгибают пыльцы во всех фалангах и кисть.

7. Наружная косая живота наклоняет туловище в сторону и приближает таз к грудной клетке.

8. Прямая мышца живота сгибает и наклоняет вперед позвоночник и туловище.

9. Четырехглавая бедра (самая мощная мышца) разгибает голень в коленном суставе, сгибает бедро в тазобедренном суставе.

10. Портняжная мышца сгибает бедро и отчасти голень, одновременно несколько отводит ногу.

11. Разгибатели стопы и пальцев поднимают стопу и пальцы кверху.

На рис. 2 показаны мышцы, расположенные сзади:

1. Трапециевидная поднимает плечи вверх-назад.

2. Широчайшая спины оттягивает руку кзади и книзу, одновременно поворачивает ее внутрь; расширяет грудную клетку.

3. Большая круглая приводит руку к туловищу, тянет ее кзади и книзу, участвует в разгибании плеча.

4. Глубокие длинные мышцы спины (расположены под широчайшей и круглой) разгибают позвоночный столб и голову; задний пучок дельтовидной отводит поднятое плечо назад (4а).

5. Трехглавая плеча (трицепс) разгибает предплечье в локтевом суставе, участвует в приведении плеча к туловищу.

6. Сгибатели кисти и пальцев сгибают пальцы и кисть.

7. Большая ягодичная разгибает бедро в тазобедренном суставе, поворачивает его несколько наружу; выпрямляет туловище, отклоняя его назад.

8. Двуглавая бедра сгибает голень, разгибает и приводит бедро.

9. Полусухожильная и полуперепончатая разгибает бедро в тазобедренном суставе, приводит его и сгибает голень в коленном суставе.

10. Икроножная сгибает стопу в голеностопном суставе.

11. Сгибатели стопы и пальцев сгибают пальцы и стопу.

12. Малоберцовые мышцы отводят стопу наружу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЗАНИМАЮЩИМСЯ

С отягощением можно заниматься с 14—15-летнего возраста. Предварительно следует пройти медицинский осмотр у врача — специалиста по физической культуре и получить у него разрешение.

Начинающим заниматься первое время трудно удерживать амортизатор за концы. Для облегчения временно можно наматывать концы амортизатора на кисти рук.

Каждое занятие начинают с разминки, включив в нее несколько упражнений для рук, туловища и ног без отягощения. Затем выполняют прыжки со скакалкой либо прыжки на козла, коня, а если этих снарядов нет, то прыжки с места в длину. Разминка не должна быть длительной и вызывать утомление.

Занятия с отягощением первое время следует проводить через день, а впоследствии, при хорошей тренированности, ежедневно. Рекомендуется заниматься во второй половине дня, причем не раньше чем через два часа после приема пищи.

В утренней зарядке лучше проделывать несложные легкие упражнения с гантелями, предварительно хорошо разогревшись упражнениями без отягощений.

Для начинающих занятия вес гантелей, штанги и гирь должен быть небольшим (примерно $^2/_3$ предельного), а резиновый жгут легко растягиваемым. Это определяется индивидуально для каждого.

Количество повторений зависит от веса снаряда или упругости резинового амортизатора. Существует обратная зависимость количества повторений от веса снаряда. Чем больше вес снаряда, тем меньшее количество раз можно выполнить упражнение в одном подходе, и наоборот. Определены ли какие-то нормы? Да. Считается, что для общего оптимального развития мышц начинающим следует упражняться со средним весом, при котором возможно повторять упражнения от 8 до 10 раз в одном подходе. Для более интенсивного развития силы и максимального увеличения объема мышц и веса тела рекомендуется тренироваться с бо́льшим весом, уменьшая число повторений за один подход. Если же нужно удалить жировые отложения, добиться, чтобы мускулатура стала рельефной, развить выносливость мышц, то следует уп-

ражняться с малыми весами, увеличив количество повторений до 16 раз за подход и более.

Чтобы контролировать правильность выполняемых упражнений (особенно начинающим), рекомендуется заниматься перед зеркалом. Нужно стараться проделывать каждое упражнение с возможно большей амплитудой (от полного разгибания до максимального сгибания работающих суставов). Возьмем, например, упражнение для сгибателей плеча (бицепсов): сгибать и разгибать руку в локтевом суставе надо полностью, до предела.

Упражнения надо выполнять в среднем темпе, ритмично, без рывков, чтобы не поднимать тяжесть большую часть пути по инерции. Важно чувствовать напряжение работающих мышц на всем протяжении пути движения отягощения.

Хорошо тренированным рекомендуется при выполнении последнего раза повторений задержать движение на половине пути на 5—6 сек. Такое изометрическое напряжение в сочетании с динамическим усиливает воздействие упражнений на мышцы. В момент изометрического напряжения дыхания не задерживать.

При выполнении упражнений ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. Задержка дыхания во время работы мышц вредно влияет на организм. Как правило, вдох надо делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно при напряжении мышц живота, сгибании туловища, опускании рук вниз, при сужении грудной клетки.

Упражнения с отягощением следует делать с интервалами 1—2 мин. После каждого проделанного упражнения надо отдохнуть, прохаживаясь и расслабляя мышцы. Только когда дыхание придет в норму, можно приступить к следующему упражнению.

Для одинакового развития мышц рук и ног надо проделывать каждое упражнение одинаковое число раз правой и левой рукой (ногой). Для симметричного развития туловища упражнения (например, наклоны, повороты в стороны) надо проделывать одинаковое число раз в одну и другую сторону. Если во время занятий мышцы устают и как бы наливаются, делаются твердыми, нужно переключиться на упражнения для другой части тела, напри-

мер с упражнений для рук на упражнения для ног или наоборот.

Для нормальной работы и правильного развития всего организма надо давать нагрузку в тренировке всем мышцам. Если ограничиваться несколькими упражнениями для какой-либо одной группы мышц или части тела, то это может привести к диспропорции телосложения, скованности мышц и утрате подвижности. При хорошей тренированности можно проводить тренировки с раздельными нагрузками. Например, в один день проделывать упражнения для ног и туловища, а в другой делать упражнения для рук и плечевого пояса. Или так: утром для рук и плечевого пояса, а вечером для ног и туловища. Упражнения, требующие большого напряжения, надо чередовать с упражнениями более легкими, для мелких мышц.

Для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем в дополнение к занятиям с отягощением рекомендуется использовать ходьбу, бег, прогулки на лыжах, бег на коньках, плавание, греблю, езду на велосипеде, игры в волейбол, баскетбол и пр. Весьма полезны прыжки со скакалкой, которые рекомендуется проделывать до и после каждого занятия.

Каждое занятие необходимо завершать водной процедурой (обтирание, обливание, душ, ванна). Вода не должна быть излишне холодной, а процедура чересчур длительной. Закончив водную процедуру, следует докрасна растереться полотенцем. После занятий полезна небольшая прогулка на свежем воздухе в течение 10—12 мин.

Заниматься лучше всего на свежем воздухе или же в хорошо проветренном помещении.

При плохом самочувствии, недомогании, головной боли, повышенной температуре, воспалении горла и пр. тренироваться не рекомендуется. В таких случаях необходимо обратиться к врачу и без его разрешения к тренировкам не приступать.

КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЕМ

Упражнения, приведенные в пособии, преимущественно состоят из силовых движений, преодолевающих отягощение, т. е. из таких, при которых работа мышц происхо-

дит с напряжением. Это объясняется тем, что именно напряжения способствуют развитию силы и увеличению объема мышц.

При описании каждого упражнения даются указания о том, какие мышцы или группы мышц в основном развиваются при его выполнении. Это поможет занимающимся правильно подбирать упражнения при составлении комплексов.

В пособии приведены комплексы, которыми можно воспользоваться. Желательно в соответствии со своими индивидуальными особенностями внести в них те или иные изменения.

В дальнейшем каждый по своему усмотрению может подбирать упражнения, идентичные по воздействию на группы мышц, и составлять себе комплексы.

В приведенных комплексах подобранные упражнения охватывают все основные группы мышц и располагаются в порядке последовательно возрастающей физиологической нагрузки.

Начинаются занятия с трех-четырех упражнений разминочного типа без отягощения, чтобы организм постепенно включился в работу. Затем выполняются упражнения с отягощением для мелких мышц рук, далее для все более крупных мышц плеча и плечевого пояса. Когда нагрузка ощутимо повысится, что измеряется повышением частоты пульса и дыхания, надо сделать одно-два отвлекающих упражнения с небольшой нагрузкой. Такими могут быть упражнения для икроножных и берцовых мышц ног. После этого можно перейти к упражнениям для мышц спины и брюшного пресса и далее для мышц ног. Если упражнения для мышц ног становится проделывать трудно, то между ними опять надо проделать упражнения для мышц предплечий в положении сидя. Это переключение снизит нагрузку и позволит затем продолжать упражнения для ног.

Предпоследнее упражнение должно максимально повысить нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Такую задачу лучше всего решают прыжки, жонглирование гирь, упражнения со скакалкой. Занятия завершаются медленной ходьбой с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц.

Вполне достаточно включать в комплексы с гантелями 10—15 упражнений, с амортизатором 8—10, с гирями

6—8 и со штангой 5—7. Упражнения надо распределять примерно так: для мышц рук 3—4 упражнения, для ног 2—3, для шеи 1. В зависимости от цели тренировки и индивидуальных особенностей цифры можно изменить.

ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

Приступая к занятиям, надо подобрать по своим силам вес гантелей, гирь, штанги и упругость амортизатора, а затем составить план занятий.

Вес снарядов и упругость амортизатора определяются следующим способом: отягощение должно быть таким, чтобы занимающийся мог повторить каждое упражнение не менее 10 раз, а упражнения для туловища и икроножных мышц не менее 12 раз.

Первые две недели упражнения комплекса следует повторять 8—10 раз. Третью неделю надо увеличить вес отягощения и уменьшить число повторений до 5—6 раз. Далее четвертую неделю с этим же отягощением повторять каждое упражнение по 5—6 раз, но в двух подходах. Таким образом комплекс проделывается в течение месяца. Второй месяц рекомендуется перейти к следующему комплексу и, так же как в первом комплексе, увеличивать нагрузку, прибавляя вес отягощения и снижая число повторений в подходе. Таким образом, нагрузка в тренировках будет нарастать волнообразно. Большая по объему нагрузка переходит в более интенсивную, но меньшую по объему. И снова увеличивается объем.

Начинать занятия лучше всего с комплексов с гантелями. Упражняясь с гантелями, особенно с разборными, очень удобно регулировать нагрузку изменением веса. Месяцев через пять можно перейти к упражнениям с амортизатором. Далее также через месяцев пять приступить к упражнениям с гирями. Проделав в течение пяти месяцев комплексы упражнений с гирями, можно перейти к комплексам упражнений со штангой, которые дают большую нагрузку в связи с тем, что поднимаемый вес значительно увеличивается.

При наличии гантелей, гирь, амортизатора, штанги хорошо проделывать смешанные комплексы, разнообразя нагрузку на все группы мышц.

Составить план занятий можно по приведенному ниже образцу. Например, если упражнение с гантелями весом

5 кг повторяется 8 раз в двух подходах, то запись будет выглядеть так: $\frac{5}{8}2$. Вес отягощения записывается в числителе, количество повторений за один подход — в знаменателе, а количество подходов — целыми числами. План тренировки составляется на один месяц.

Перечень упражнений	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Разминочное 1*	10 раз	12 раз	14 раз	15 раз
» 3	8 раз	9 раз	10 раз	10 раз
» 4	15 раз	17 раз	20 раз	20 раз
С гантелями 4	$\frac{5}{6}1$	$\frac{5}{8}1$	$\frac{7}{5}1$	$\frac{7}{5}2$
» 9	$\frac{5}{6}1$	$\frac{5}{8}1$	$\frac{7}{5}1$	$\frac{7}{5}2$
» 34	$\frac{7}{20}1$	$\frac{7}{25}1$	$\frac{10}{15}1$	$\frac{10}{15}2$
» 26	$\frac{5}{8}1$	$\frac{5}{10}1$	$\frac{7}{6}1$	$\frac{7}{6}2$
» 31	$\frac{5}{10}1$	$\frac{5}{12}1$	$\frac{7}{8}1$	$\frac{7}{8}2$
» 40	$\frac{7}{20}1$	$\frac{7}{25}1$	$\frac{10}{15}1$	$\frac{10}{15}2$
» 2	$\frac{5}{15}1$	$\frac{5}{20}1$	$\frac{7}{10}1$	$\frac{7}{10}2$
» 3	$\frac{5}{15}1$	$\frac{5}{20}1$	$\frac{7}{10}1$	$\frac{7}{10}2$
» 45	$\frac{7}{20}1$	$\frac{7}{25}1$	$\frac{10}{15}1$	$\frac{10}{15}2$
Медленная ходьба с глубоким дыханием и расслаблением мышц . . .	от 2 до 3 мин.			

* См. ниже номера упражнений в указанных разделах.

СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Всем, особенно занимающимся физической культурой и спортом, необходимо соблюдать основные гигиенические требования. Прежде всего им следует правильно

спланировать свой режим дня, т. е. определить и точно соблюдать известный порядок чередования труда, отдыха, приема пищи, сна. У людей, которые в течение продолжительного времени придерживаются режима в быту, вырабатываются условные рефлексы, приспосабливающие деятельность организма к выполнению определенных функций.

Несоблюдение режима дня зачастую ведет к понижению работоспособности, потере бодрого самочувствия, а у спортсменов — к ухудшению спортивных результатов.

Каждый человек, занимающийся гимнастикой с отягощением, должен составить для себя реально выполнимый, неменяющийся распорядок дня, определив в нем время подъема, утренней зарядки, завтрака, выхода на работу, обеда, отдыха, тренировки, культурных развлечений, прогулки, отхода ко сну.

В правила личной гигиены физкультурника и спортсмена входят: ежедневное умывание и обтирание до пояса, еженедельная баня с пользованием парной, уход за полостью рта (зубами), ногами, забота о рациональном питании, о чистоте одежды, постели, жилища, закаливание организма, систематические тренировки. Правила личной и общественной гигиены должны соблюдаться всегда и всюду: дома, на тренировке, в поезде, в командировке, в походе. Надо отказаться от таких дурных и вредных привычек, как курение и употребление алкоголя.

Особенно тщательно нужно ухаживать за кожей, следить за чистотой рук. Ногти должны быть коротко острижены, каждый раз перед едой и перед сном обязательно следует мыть руки с мылом. Ноги следует мыть ежедневно. Необходимо в одно и то же время ложиться и вставать. Лишение человека сна в течение продолжительного времени переутомляет организм и может вызвать тяжелые заболевания.

Взрослый человек должен спать не менее 7—8 час. в сутки. Чтобы сон был нормальным, освежающим, перед сном не рекомендуется употреблять возбуждающие, крепкие напитки (чай, кофе) и острые блюда. Пищу нужно принимать за 1,5—2 часа до сна. Перед сном полезно погулять на чистом воздухе. На ночь необходимо хорошо проветрить помещение. Людям, хорошо закалившимся, рекомендуется зимой спать с открытой форточкой, а летом — с открытым окном или (если это возможно) на чис-

том воздухе. В среднем температура воздуха в спальне должна быть 16—18°. Не следует спать в том же белье, которое было на теле весь день. Летом лучше всего спать обнаженным, а зимой — в ночной пижаме.

Проснувшись, надо немедленно подняться с постели, освободить кишечник и мочевой пузырь, проветрить комнату и приступить к утренним занятиям гимнастикой. После гимнастики следует принять водную процедуру.

Принимать пищу надо 3—4 раза в сутки в одно время. При этом вырабатываются условные рефлексы, способствующие лучшему пищеварению и усвоению пищи.

В пищу, потребляемую человеком, должны входить основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Основной составной частью живого организма являются белки. Из них образуются клетки. Белки, содержащиеся в пище, перерабатываются организмом и частично расходуются как источник энергии, а в основном являются строительным материалом организма.

Больше всего белков содержится в мясе, рыбе, молоке, яйцах, твороге, в зерновых и бобовых плодах.

В ежедневном пищевом рационе белков должно быть 110 г, а для людей физического труда и спортсменов — от 150 до 170 г в день в зависимости от интенсивности производимой работы и веса тела (2—2,5 г белков на 1 кг собственного веса).

Жиры — основной поставщик тепловой энергии организма. Потребность организма в жирах в сутки следующая: лицам умственного труда — 100—110 г в сутки, в том числе 90 г жиров животного происхождения. У спортсменов и лиц, занимающихся физическим трудом, потребность в жирах несколько выше: от 110 до 120 г в сутки. Однако излишнее употребление жира в пище приводит к образованию жировых отложений.

Углеводы — основной энергетический материал для организма. При усиленной мышечной работе они как бы служат топливом. Особенно много углеводов содержится в сахаре, мучных изделиях, овощах и фруктах. Суточная норма углеводов для занимающихся умственным трудом 400—430 г, для занимающихся физическим трудом 500—550 г.

Витамины — необходимая составная часть нашей пищи. Отсутствие в пище витаминов ведет к заболеванию,

называемому авитаминозом. Особенно много витаминов содержится в черной смородине, помидорах, шиповнике, апельсинах, лимонах, бананах, яблоках (особенно в антоновских), орехах, капусте, моркови, луке, щавеле, печени животных, растительном масле и пр.

Пища должна содержать минеральные соли: кальций, фосфор, калий, натрий, магний, железо, серу, хлор и др. Соль содержится в различных пищевых продуктах.

Большое значение для здоровья человека имеет использование естественных факторов природы. Особенно полезен для организма чистый воздух — без примесей пыли, дыма, гари, содержащий большое количество кислорода. Кислород поступает через легкие в кровь, а затем к работающим мышцам.

Воздух также благотворно действует на кожу, укрепляет и закаливает ее. Очень полезно в свободное время и в выходные дни выезжать в лес, на реку, где чистый воздух.

Солнечные ванны в строго определенных дозах также приносят большую пользу организму: укрепляют кожу, слегка возбуждают нервную систему, улучшают обмен веществ, повышают количество красных кровяных телец.

Вода необходима не только для очищения кожи, смывания с нее загрязнений, ороговелых частиц и выделяемого порами жира. Воду нужно использовать как средство закаливания организма и регулирования работы нервной системы. Для этого летом следует купаться в реках, прудах, морях, а круглый год ежедневно принимать холодные водные процедуры (обтирания, обливания, душ и пр.).

Разумное пользование воздухом, солнцем, водой вырабатывает защитные реакции организма, делает его стойким, способным безболезненно переносить жару, холод и колебания температуры воздуха.

САМОКОНТРОЛЬ И АНТРОПОМЕТРИЯ

Занимающиеся упражнениями с отягощением должны постоянно наблюдать за состоянием своего организма: за дыханием во время выполнения упражнений, пульсом до и после занятий, собственным весом, сном, аппетитом, общим самочувствием, а также за развитием мышц.

2 Заказ № 774

Дыхание при нормальной нагрузке должно учащаться, но оставаться глубоким и ритмичным. При чрезмерно повышенной нагрузке дыхание резко учащается и переходит в одышку. Этого допускать не следует.

Во время занятий с отягощением организм интенсивно работает. В связи с этим предъявляются повышенные требования к сердцу, снабжающему кровью работающие органы и системы организма, и пульс учащается. При нормальной нагрузке во время занятий пульс должен вернуться к цифре, близкой к исходной, через 5—7 мин. Например, если до начала занятий пульс был 60—72 удара в минуту, то через 5—7 мин. после занятий он должен быть 75—80 ударов в минуту.

Самочувствие после занятий с отягощением, как правило, должно быть бодрым, без малейших признаков усталости. Не надо бояться боли в мышцах, которая обычно появляется после первых занятий. Как правило, она проходит через 2—4 дня.

В результате воздействия на организм систематических занятий с отягощением улучшается общее самочувствие, накопляются силы, растет мускулатура, улучшается сон, аппетит, настроение и повышается работоспособность. При появлении раздражительности, бессонницы, одышки, сильной возбудимости пульса, ухудшении аппетита, падении веса следует снизить нагрузку и немедленно обратиться к врачу — специалисту по физической культуре.

Люди, занимающиеся упражнениями с отягощением, не без интереса могут вести наблюдения за тем, как в результате тренировок с отягощением развивается их мускулатура. Для этого перед началом занятий нужно измерить рост, объем шеи, правого и левого плеча в напряженном и расслабленном состоянии, правого и левого предплечья, грудной клетки в спокойном состоянии, при вдохе и при выдохе, талии, бедер и голеней. Все эти измерения следует записать и отметить дату начала занятий. В дальнейшем периодически, 3—4 раза в год, эти измерения надо повторять и сопоставлять результаты с предыдущими записями.

Измерения производятся сантиметровой лентой. Измеряя рост, нужно стать спиной к стене так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и голова плотно касались стены. Голову держать прямо. На голову следует положить чертеж-

ный угольник, плотно прижать его к стене и отметить на ней нижнюю точку угольника. Измерив расстояние от этой точки до пола, вы узнаете показатель роста. Объем шеи измеряется в том месте, где должен прилегать воротник рубашки. Объем плеча в спокойном состоянии измеряется посредине двуглавой мышцы, когда рука поднята в сторону; объем плеча в напряженном состоянии измеряется в том же месте, но только рука в этом случае должна быть согнута в локте, а мышцы напряжены. Предплечье измеряется в том месте, где его наибольший объем.

Объем грудной клетки измеряется трижды: в спокойном состоянии, при полном вдохе и при максимальном выдохе. Во время измерений сантиметровая лента, опоясывая грудную клетку, проходит спереди над сосками, а сзади — у нижних краев лопаток. Окружность талии измеряется натощак, при учащенном дыхании. При измерении объема бедер сантиметровая лента должна охватывать самое широкое место бедра, в области подъягодичной складки сзади и верхней трети бедра спереди. Измерять объем бедра следует стоя на прямой ноге. Объем голеней измеряется посредине икроножной мышцы.

Определить вес можно на любых выверенных весах. Взвешиваться следует натощак, сняв с себя одежду.

Рекомендуется обратиться к врачу, чтобы определить объем легких с помощью показаний спирометра, кровяное давление и реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Все полученные данные следует записать и хранить для сопоставления с последующими измерениями. Это позволит определить развитие мускулатуры, происшедшее в результате занятий с отягощением.

КОСТЮМ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

В теплое время года лучше всего тренироваться на свежем воздухе — в трусах, без обуви, чтобы контролировать работу мышц, не стеснять движений и не препятствовать свободному доступу воздуха к телу. В холодное время рекомендуется надевать футболку, рейтузы и тапочки. Зимой следует надевать теплый тренировочный костюм и ботинки.

КАК СПОРТСМЕНАМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ ДЛЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Каждый спортсмен должен быть сильным. Сильные люди гораздо быстрее развивают такие качества, как выносливость, быстрота, гибкость и ловкость, без которых невозможно достичь высоких результатов. Возьмем простой пример: спортсмен в совершенстве владеет техникой прыжка, но результат его не растет. Чего же ему не хватает, чтобы прыгать выше и дальше? Силы. Силы именно тех мышц, которые выполняют основные движения во время прыжка.

Сила нужна не только тяжелоатлетам, поднимающим большие тяжести, она необходима гребцам, чтобы быстрее грести, велосипедистам, чтобы быстрее вращать педали, метателям, чтобы дальше бросить снаряд, пловцам и другим спортсменам. Всем нужна сила. Приобрести ее можно с помощью упражнений с отягощениями. Применять нужно в основном упражнения, структурно сходные с движениями данного вида спорта. По напряжению они должны превосходить то движение, которое выполняется в данном виде спорта. Напряжение можно увеличивать за счет статического напряжения, увеличения груза, укорочения амортизатора.

Например, прыгунам выполнять прыжки и поднимания на носки с отягощением, конькобежцам и лыжникам — выпады и широкие шаги с отягощением, стрелкам — статические напряжения с грузом в необходимом для стрельбы положении.

Для всестороннего развития мышц рекомендуется включать в тренировку упражнения с отягощением и для тех мышц, которые в избранном виде спорта не выполняют основную работу. Например, включить упражнения для мышц рук, плечевого пояса и туловища в тренировки для велосипедистов. Эти упражнения надо правильно дозировать, не увлекаясь напряжениями и количеством повторений Включать в тренировки упражнения, развивающие силу, и вспомогательные лучше всего в период, когда закончились соревнования. До середины предсоревновательного этапа нагрузка постепенно увеличивается, с приближением соревнований по мере увеличения спортивной нагрузки в упражнениях соревновательных нагрузка в упражнениях с отягощением постепенно уменьшается,

а в предсоревновательном периоде и во время соревнований упражнения, развивающие силу, в занятия не включаются.

РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад.

И. п: основная стойка, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, локти на высоте плеч.

Выполнение: два рывковых движения согнутыми руками локтями назад, два рывковых движения в стороны-назад, разгибая руки в локтях.

При рывках назад делать вдох, при движении рук вперед — выдох.

Упражнение 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад.

И. п.: основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: попеременные рывковые движения одной рукой вверх-назад, другой вниз-назад.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение 3 для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед и назад.

И. п.: ноги на ширине плеч, спина прогнута, руки кулаками упираются в поясницу.

Выполнение: три пружинящих наклона туловища вперед, касаясь руками пола. Возвращаясь в и. п., прогнуться.

При разгибании туловища делать вдох, при наклонах — выдох.

Упражнение 4 для мышц ног и рук. Пружинящие приседания.

И. п.: ноги на ширине плеч.

Выполнение: три пружинящих приседания, не отрывая пяток от пола, поднимая руки вперед.

Вставая, делать вдох, приседая — выдох.

Упражнение 5 для мышц туловища. Круговые движения туловищем.

И. п.: ноги немного шире плеч, руки за головой.

Выполнение: круговые движения туловищем.

При наклоне назад делать вдох, при движении в стороны и вперед — выдох.

Упражнение 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону.

И. п.: ноги расставлены в стороны как можно шире.

Выполнение: поворот в сторону, максимально сгибая ногу в коленном суставе, другая нога почти прямая опирается на пальцы, сделать два рывка поднятыми вверх прямыми руками назад, возвратиться в и. п. и повторить упражнение в другую сторону.

При выпрямлении делать вдох, при выпаде — выдох.

Упражнение 7 для мышц туловища. Наклоны с поворотом туловища.

И. п.: ноги расставлены в стороны шире плеч.

Выполнение: три пружинящих наклона вперед с поворотом туловища в сторону и касанием одной рукой носка разноименной ноги, колени не сгибать.

При выпрямлении делать вдох, при сгибании — выдох.

Упражнение 8. Прыжки со скакалкой.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Упражнение 1 (рис. 3) для мышц, сгибающих пальцы рук. Сжимание теннисного мяча.

И. п.: в руке теннисный мяч *.

Выполнение: сжимать и разжимать теннисный мяч в одной руке или в обеих руках два теннисных мяча.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение 2 (рис. 4) для передних групп мышц предплечья. Ладонное сгибание кистей.

И. п.: сидя на стуле (табурете), положить на бедра предплечья, кисти — немного впереди коленей, ладони обращены вверх.

Выполнение: поднимать кисти кверху и опускать, не отрывая предплечья от бедер.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение 3 (рис. 5) для задних групп мышц предплечий. Тыльное разгибание кистей.

---

* В раздел упражнений с гантелями включено упражнение с теннисным мячом, оказывающее очень хорошее воздействие на мышцы пальцев.

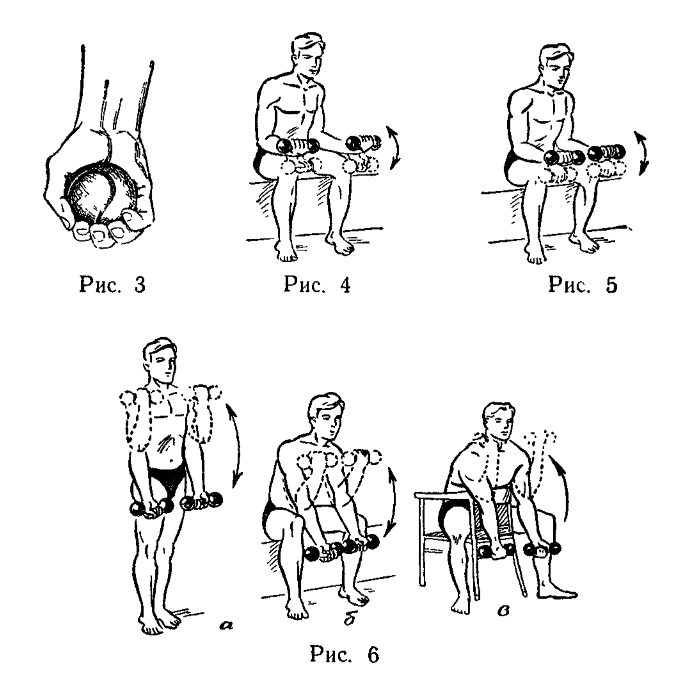


Рис. 3 Рис. 4 Рис. 5

Рис. 6

И. п.: то же, что в упражнении 2, но ладони обращены вниз.

Выполнение: поднимать кисти кверху и опускать, не отрывая предплечий от бедер.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение 4 (рис. 6, *а*) для двуглавых сгибателей плеча (бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах.

И. п.: основная стойка, ладони обращены вперед.

Выполнение: одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Первый вариант. То же движение, но сидя на стуле (скамье), колени развести в стороны, руки опустить вниз, ладони вперед, локтями упираться на внутренние части бедер (рис. 6, *б*).

Второй вариант. То же движение, но, сидя на стуле лицом к спинке стула, руки с гантелями опустить за спинку стула, ладони вперед (рис. 6, *в*).

Упражнение 5 (рис. 7) для грудных мышц и двуглавых мышц плеча (бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах у опоры.

И. п.: наклонившись, упереться предплечьем свободной руки о спинку стула, вторую руку с гантелью опустить вниз.

Выполнение: сгибать руку до подмышечной впадины другой руки и возвращаться в и. п.

При разгибании руки делать вдох, при сгибании — выдох.

Упражнение 6 (рис. 8,*а*) для сгибателей плеч и предплечий. Сгибание рук в локтевых суставах.

И. п.: то же, что в упражнении 4, но ладони обращены назад.

Выполнение: одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Первый вариант. Те же движения, но выполнять сидя на стуле (скамье) (рис. 8, *б*).

Второй вариант. То же, но выполнять сидя на стуле лицом к спинке. Руки с гантелями опустить вниз за спинку стула, ладонями назад.

Упражнение 7 (рис. 9) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и предплечий. Поднимание гантелей под мышки.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам.

Выполнение: сгибать руки в локтях, поднимая гантели под мышки.

При сгибании рук делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 8 (рис. 10) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей и разгибателей плеч. Поднимание гантелей вверх.

И. п.: кисти у передней поверхности бедер, ладони назад.

Выполнение: поднимать гантели вверх по вертикальной линии, сгибая руки и поднимая высоко локти, а затем разгибая руки.

Делать вдох при поднимании гантелей, выдох при опускании.

Упражнение 9 (рис. 11) для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание двумя руками.

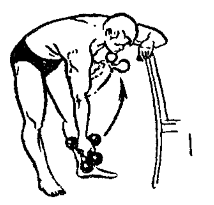


Рис. 7

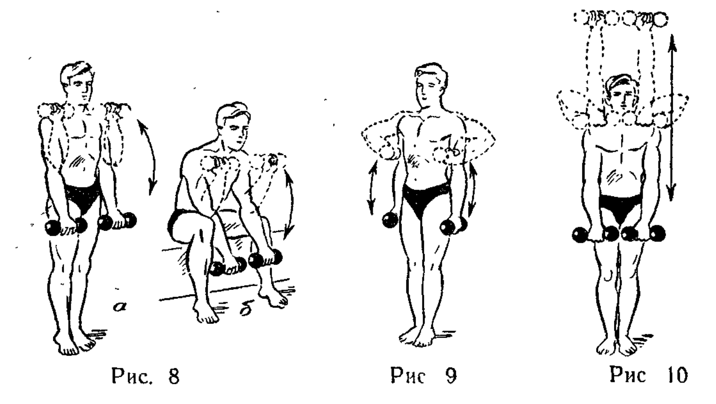


Рис. 8 Рис 9 Рис 10

И. п.: основная стойка, кисти к плечам ладонями внутрь.

Выполнение: одновременно или попеременно поднимать гантели вверх. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 10 (рис. 12) для мышц-разгибателей рук (трицепсов), плечевого пояса и туловища. Выжимание одной рукой.

И. п.: ноги врозь, одна рука с двумя гантелями согнута, гантели у плеча, другая на поясе.

Выполнение: выжимать гантели вверх.

Делать вдох при выжимании гантелей, выдох при опускании.

Упражнение 11 (рис. 13) для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы.

И. п.: руки согнуты в локтях, локти подняты вверх; кисти у затылка, ладони обращены внутрь, гантели касаются верхних краев лопаток.

Выполнение: поднимать гантели вверх одновременно или попеременно, не опуская локтей.

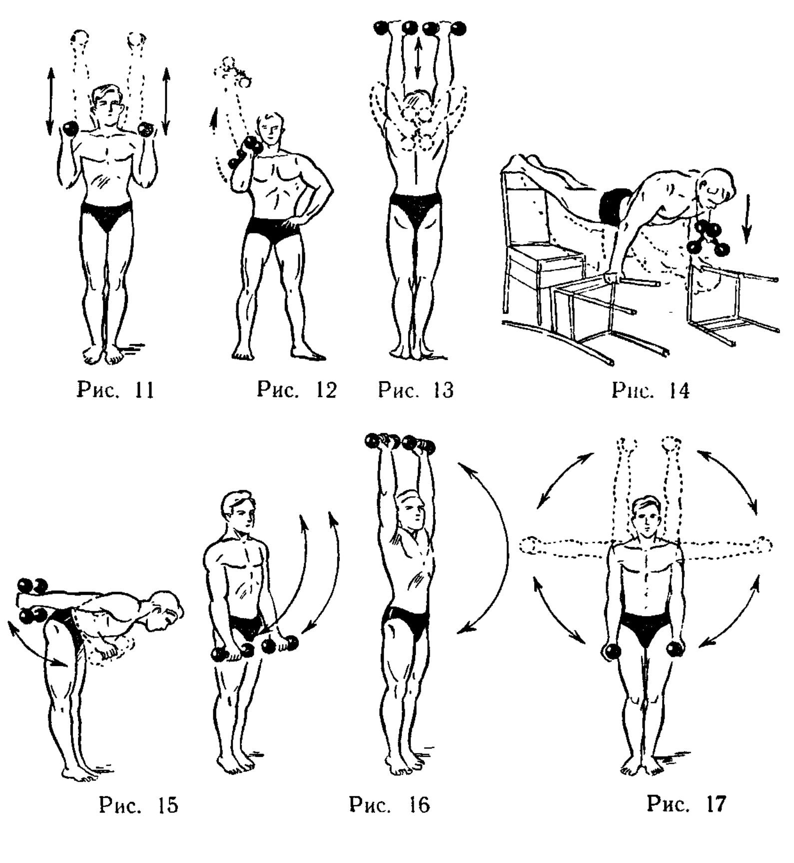


Рис. 11 Рис. 12 Рис. 13 Рис. 14

Рис. 15 Рис. 16 Рис. 17

Делать вдох при разгибании рук, выдох — при сгибании.

Упражнение 12 (рис. 14) для мышц плечевого пояса, туловища, дельтовидных, грудных, брюшных и спины. Разгибание рук в упоре лежа.

И. п.: упор лежа на трех стульях, связанные гантели подвешены на шею.

Выполнение: разгибать и сгибать руки, не сгибая туловища.

Делать вдох при сгибании рук, выдох при разгибании.

Упражнение 13 (рис. 15) для трехглавых разгибателей плеч и мышц лопаток. Разгибание локтевых суставов в наклоне.

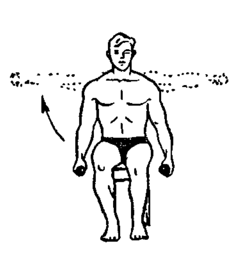



Рис. 18

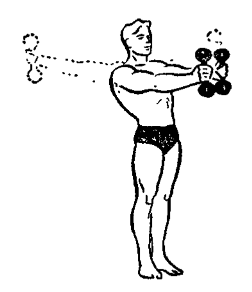


Рис. 19

И. п.: туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, ладони обращены вперед.

Выполнение: одновременно или попеременно разгибать руки в локтевых суставах, не разгибая туловища.

Первый вариант. То же, но ладони обращены внутрь.

Второй вариант. То же, но ладони обращены назад.

Упражнение 14 (рис. 16) для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх.

И. п.: кисти у передней поверхности бедер, ладони обращены назад.

Выполнение: одновременно или попеременно поднимать прямые руки вверх.

Делать вдох при поднимании рук и выдох при опускании.

Упражнение 15 (рис. 17) для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх через стороны.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам.

Выполнение: поднимать прямые руки через стороны вверх.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Вариант (рис. 18). Сидя на стуле (скамье), поднимать прямые руки в стороны до горизонтального положения.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 16 (рис. 19) для мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны.

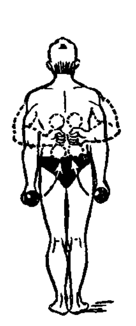
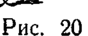



Рис. 20

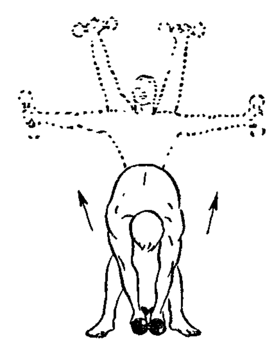


Рис. 21

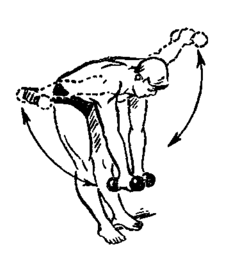


Рис. 22

И. п.: основная стойка, руки вперед, ладони внутрь.

Выполнение: разводить руки в стороны на высоте плеч.

Делать вдох при разведении, выдох при сведении рук.

Упражнение 17 (рис. 20) для верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и широчайших мышц спины. Сгибание рук за спиной.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам.

Выполнение: сгибать руки в локтевых суставах и поднимать гантели назад за спину.

Делать вдох при разгибании рук, выдох при сгибании.

Упражнение 18 (рис. 21) для мышц-разгибателей спины и плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх с разгибанием туловища.

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз, ладони внутрь.

Выполнение: разгибая туловище, одновременно поднимать прямые руки через стороны вверх.

Вдох при разгибании туловища, выдох при сгибании.

Первый вариант. Из того же и. п., разгибая туловище, одновременно поднимать прямые руки через перед вверх.

Упражнение 19 (рис. 22) для мышц плечевого пояса (мышц, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук в стороны в наклоне вперед.

И. п.: туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки опущены вниз, ладони обращены внутрь.

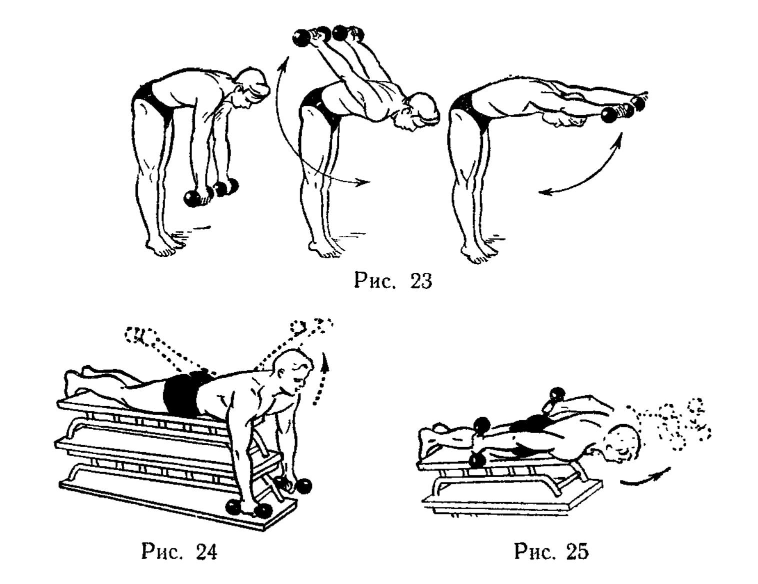


Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

Выполнение: поднимать прямые руки в стороны, не разгибая туловища.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 20 (рис. 23) для плечевого пояса (лопаток и дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук назад и вперед в наклоне.

И. п.: то же, что в упражнении 19, но ладони обращены назад.

Выполнение: одновременно или попеременно поднимать прямые руки назад и вперед без предварительного маха.

Делать вдох при поднимании рук вперед, выдох при поднимании назад.

Упражнение 21 (рис. 24) для мышц плечевого пояса, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных мышц. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, лежа на животе.

И. п.: лежа на скамье спиной вверх, руки вперед, ладони внутрь.

Выполнение: поднимать прямые руки в стороны-вверх.

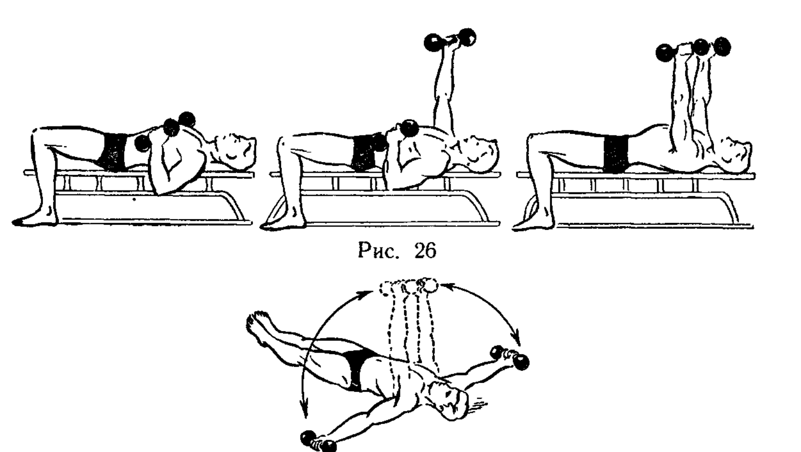


Рис. 26

Рис. 27

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Первый вариант (рис. 25). Из того же и. п. поднимать прямые руки вверх и опускать вниз.

Делать вдох при поднимании рук вперед, выдох при поднимании назад.

Второй вариант. Попеременно поднимать прямые руки одну вперед, другую назад.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение 22 (рис. 26) для мышц плечевого пояса, грудных, дельтовидных и разгибателей плеч. Выжимание лежа.

И. п.: лежа спиной на скамье, руки согнуты в локтях, кисти у груди, ладони обращены внутрь.

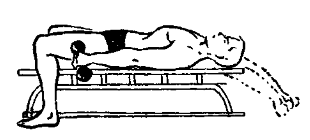
Выполнение: одновременно или попеременно поднимать руки вперед.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 23 (рис. 27) для мышц верхнего плечевого пояса (грудных и передних пучков дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук вперед, лежа на животе.

И. п.: лежа спиной на скамье или полу, руки отведены в стороны, ладони кверху.

Выполнение: поднимать прямые руки вперед.



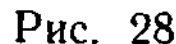


Рис. 28

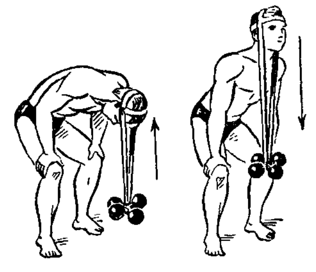


Рис. 29

Делать вдох при опускании рук, выдох при поднимании.

Упражнение 24 (рис. 28) для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх и опускание вниз.

И. п.: лежа спиной на скамье или полу, руки вдоль туловища, кисти у бедер, ладони книзу.

Выполнение: поднимать прямые руки вперед, затем вверх-назад (кисти с гантелями описывают полукруг).

Делать вдох при поднимании рук вверх-назад, выдох при опускании вниз.

Упражнение 25 (рис. 29) для мышц шеи и затылка. Поднимание и опускание головы.

И. п.: ступни на ширине плеч, туловище наклонено вперед, голова опущена, ладони упираются в слегка согнутые колени. Гантели подвешены на лямках из тесьмы, надетых на голову подобно шапочке.

Выполнение: поднимать и опускать голову.

Поднимая голову, делать вдох, опуская — выдох.

Упражнение 26 (рис. 30) для мышц-разгибателей спины. Наклоны туловища.

И. п.: кисти с гантелями прижаты к затылку.

Выполнение: наклонять туловище вперед и выпрямлять, не сгибая ног в коленях.

Делать вдох при выпрямлении, выдох при наклоне.

Упражнение 27 (рис. 31) для мышц-разгибателей спины. Прогибание спины лежа на животе.

И. п.: лежа животом на полу или табурете, ноги закрепить, зацепившись ими за любой тяжелый предмет. Кисти рук с гантелями прижать к затылочной части головы.

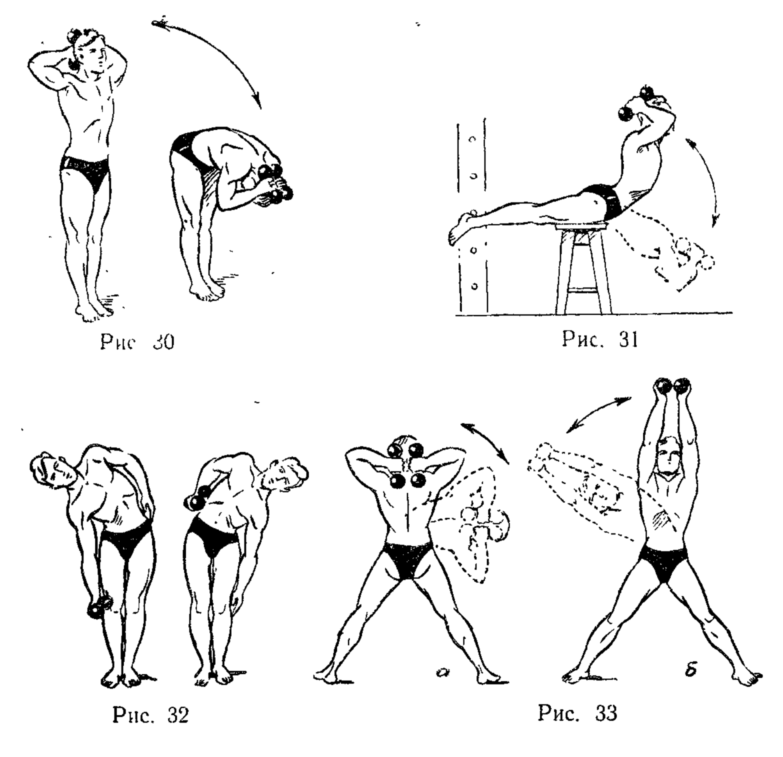


Рис. 30

Рис. 31

Рис. 32

Рис. 33

Выполнение: прогибать спину, поднимая голову вверх.

Делать вдох при прогибании, выдох при опускании.

Упражнение 28 (рис. 32) для косых и боковых мышц живота. Наклоны туловища в стороны.

И. п.: основная стойка, обе гантели в одной руке.

Выполнение: наклоняя туловище в сторону, одну руку, сгибая, поднимать вдоль туловища вверх, другую, разгибая, опускать вниз. Колени не сгибать.

При наклоне в сторону руки, держащей гантели, делать вдох, при наклоне в сторону руки без гантелей — выдох.

Упражнение 29 (рис. 33,*а*) для мышц поясницы, широчайших мышц спины и поднимающих ребра. Наклоны туловища в стороны с гантелями за головой и вверху.

И. п.: ноги врозь шире плеч, гантели прижаты к затылочной части головы.

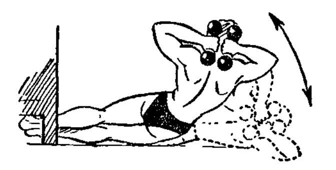
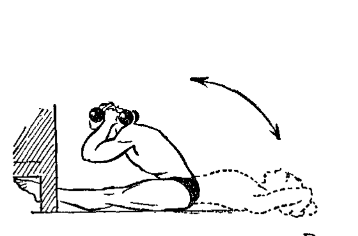


Рис. 34



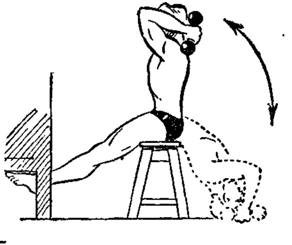


Рис. 35

Выполнение: наклонять туловище в стороны, не сгибая коленей.

Вдох во время выпрямления туловища, выдох во время сгибания туловища в стороны.

Первый вариант. То же из и. п. гантели подняты вверх (рис. 33,*б*).

Второй вариант. Из того же и. п. круговые движения туловищем.

Делать вдох при разгибании туловища, выдох при сгибании.

Упражнение 30 (рис. 34) для мышц поясницы, широчайших мышц спины и поднимающих ребра. Поднимание туловища лежа на боку.

И. п.: лежа боком на полу, ноги закрепить, зацепившись за любой тяжелый предмет, гантели прижать к затылочной части головы.

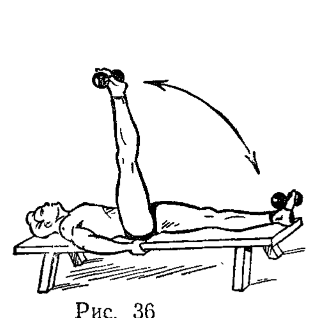
Выполнение: согнуть туловище в сторону, поднимая его от пола.

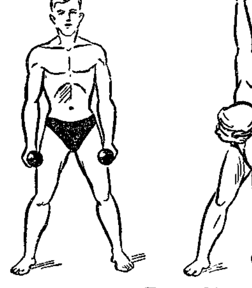
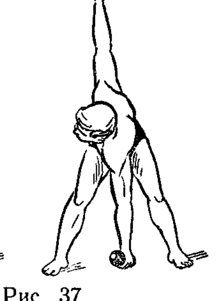
Делать вдох при прямом туловище, выдох при сгибании туловища.

Упражнение 31 (рис. 35) для мышц брюшного пресса. Сгибание туловища лежа на спине.

И. п.: лежа спиной на полу или сидя на табурете, закрепить ноги, зацепившись за любой тяжелый предмет, гантели прижать к затылочной части головы.

3 Заказ № 774


Рис. 36



Рис. 37

Выполнение: наклонять туловище вперед и возвращаться в и. п.

Делать вдох при разгибании туловища, выдох при наклоне.

Упражнение 32 (рис. 36) для мышц брюшного пресса и подвздошнопоясничных мышц. Поднимание ног лежа.

И. п.: лежа спиной на полу или скамье, гантели привязаны к стопам ног.

Выполнение: одновременно или попеременно поднимать прямые ноги вверх.

Делать выдох при поднимании ног, вдох при опускании ног.

Первый вариант. Поднимая прямые ноги вверх, разводить их в стороны, опуская сводить, и, наоборот, поднимая, сводить, опуская, разводить.

Делать вдох при опускании ног, выдох при поднимании.

Второй вариант. Круговые движения прямыми ногами, поднятыми вверх под углом 30—40°.

Дыхание не задерживать.

Третий вариант. Поднимать прямые ноги и туловище одновременно, приближая колени к груди.

Делать вдох при опускании ног и туловища, выдох при поднимании.

Упражнение 33 (рис. 37) для косых и боковых мышц живота и для плечевого пояса. Наклоны туловища вперед с поворотом в сторону.

И. п.: ноги расставлены в стороны пошире, руки с гантелями опущены вниз.

Выполнение: поднимать одну руку через сторону вверх, наклоняя туловище вперед, и опускать другую руку вниз до касания гантелью пола, смотреть на гантель, поднятую вверх.

Делать вдох при выпрямлении туловища, выдох при наклоне туловища.

Упражнение 34 (рис. 38,*а*) для икроножных мышц-сгибателей стоп (подошвенное сгибание). Поднимание на носки.

И. п.: ступни на ширине таза, пальцы находятся на подставке высотой 5—8 см, пятки на полу, руки согнуты, кисти с гантелями у плеч.

Выполнение: подниматься на носки и возвращаться в и. п.

Дышать глубоко, без задержек.

Первый вариант. В и. п. одна согнутая нога упирается стопой в колено другой ноги. Гантели в одной руке, одноименной опорной ноге. Свободной рукой опереться о стену или о спинку стула для сохранения равновесия (рис. 38,*б*). Подниматься на носок опорной ноги.

Упражнение 35 (рис. 39) для берцовых мышц-разгибателей стопы. Тыльное разгибание стопы.

И. п.: сидя на стуле или табурете, поставить пятки на подставку высотой 5—8 см, пальцы ног на полу; гантели мягкой тесьмой привязать к тыльной стороне стоп у основания пальцев.

Выполнение: поднимать одновременно стопы вверх или поочередно, не отрывая пяток от опоры.

Дышать глубоко, без задержек.

Упражнение 36 (рис. 40) для четырехглавых мышц-разгибателей бедра. Разгибание коленей сидя.

И. п.: сидя на стуле или высокой скамье, голени опущены вниз, гантели привязаны мягкой тесьмой к стопам с тыльной стороны.

Выполнение: одновременно или попеременно разгибать ноги в коленных суставах.

Дышать глубоко, без задержек.

Упражнение 37 (рис. 41) для мышц-сгибателей бедра. Сгибание колена стоя.

И. п.: в положении стоя бедра опираются о край стола, для сохранения равновесия руки опираются о стол, гантели привязаны к тыльным частям стоп.

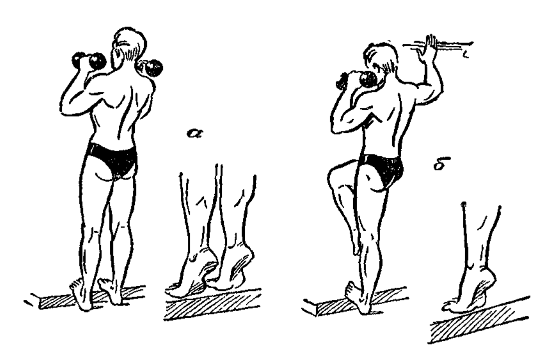


Рис. 38

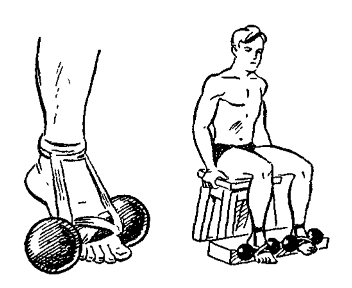


Рис. 39

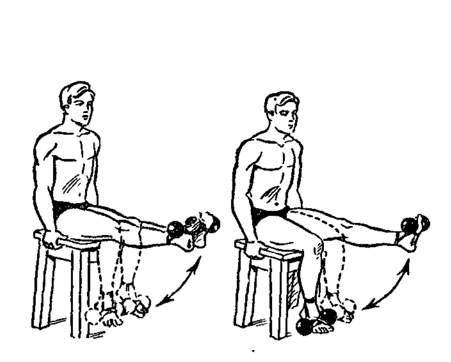


Рис. 40

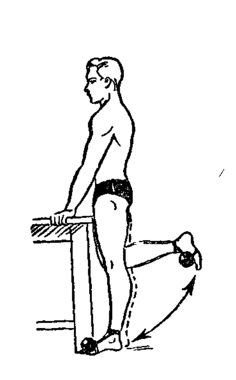


Рис. 41

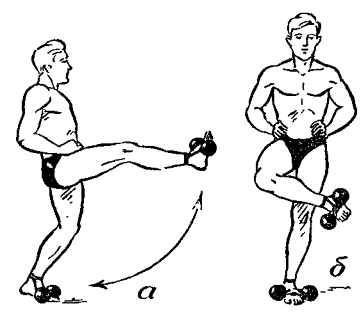




Рис. 42

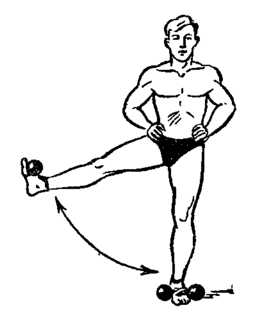


Рис. 43

Выполнение: сгибать поочередно ноги в коленном суставе, максимально сближая пятку с ягодицей.

Дышать глубоко, без задержек.

Упражнение 38 (рис. 42,*а*) для мышц-сгибателей бедра и портняжных мышц. Поднимание вперед прямой ноги и согнутой.

И. п.: руки на поясе, гантели привязаны к тыльным сторонам стоп.

Выполнение: поднимать прямую ногу вперед.

При опускании ноги делать вдох, при поднимании выдох.

Первый вариант. Поднимая ногу, сгибать ее в коленном суставе и отводить стопу в сторону (рис. 42,*б*).

Делать вдох при опускании ноги, выдох при поднимании.

Упражнение 39 (рис. 43) для мышц, отводящих бедро.

И. п.: то же, что в упражнении 38. Поднимание прямой ноги в сторону.

Выполнение: поднимать прямую ногу в сторону.

Делать вдох при опускании ноги, выдох при поднимании.

Упражнение 40 (рис. 44,*а*) для мышц-разгибателей бедер, спины и верхнего плечевого пояса. Приседания.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеч.

Выполнение: присесть, не отрывая пяток от пола.

Приседая, делать вдох, выпрямляясь, выдох.

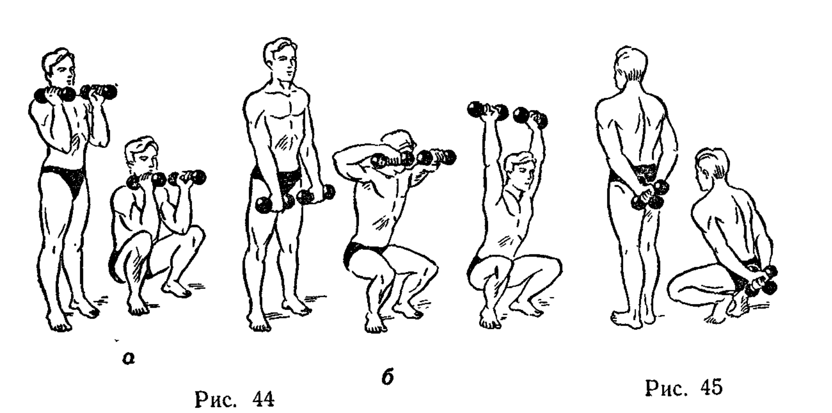
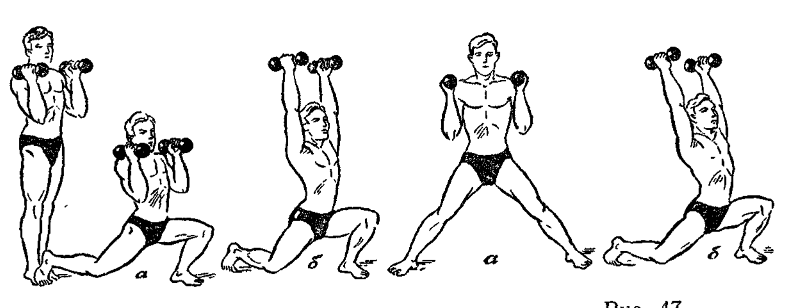


Рис. 44

Рис. 45



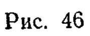


Рис. 46

Рис. 47

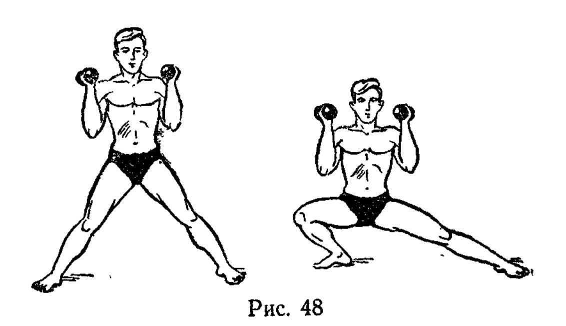


Рис. 48

Первый вариант. То же, но одновременно поднимая руки вверх.

Дышать так же.

Второй вариант. Из и. п. руки опущены вниз, ладони обращены к бедрам присесть, сгибая, затем разгибая руки и поднимая гантели вверх (рис. 44, *б*).

Дыхание: вдох при приседании, выдох при выпрямлении.

Упражнение 41 (рис. 45) для четырехглавых разгибателей бедер и ягодичных мышц. Приседания с гантелями сзади.

И. п.: кисти рук сзади у таза, гантели скрещены.

Выполнение: присесть, не наклоняя туловища вперед, поднимая пятки от пола.

Приседая, делать вдох, выпрямляясь — выдох.

Упражнение 42 (рис. 46,*а*) для мышц ног; в вариантах для мышц ног и плечевого пояса. Выпады.

И. п.: руки согнуты, гантели у плеч.

Выполнение: сделать широкий выпад вперед, сильно сгибая ногу, поставленную вперед. Разгибая впереди стоящую ногу, вернуться в и. п., туловище не наклонять вперед.

Делая выпад вперед — вдох, возвращаясь в и. п.— выдох.

Первый вариант. То же, одновременно поднимая руки вверх (рис. 46,*б*).

Дышать так же.

Второй вариант. Из и. п. ноги врозь пошире, руки согнуты, гантели у плеч. Сделать поворот в сторону, сгибая одноименную повороту ногу и поднимая руки вверх (рис. 47). Возвратиться в и. п. и повторить то же движение в другую сторону.

Дышать так же.

Упражнение 43 (рис. 48) для приводящих мышц бедра, разгибателей бедер, разгибателей спины и плечевого пояса. Выпады в стороны.

И. п.: ноги расставлены в стороны пошире, руки согнуты, гантели у плеч.

Выполнение: присесть, сгибая одну ногу, другая нога прямая, туловище держать прямо.

Приседая, делать вдох, поднимаясь — выдох.

Первый вариант. То же, но, приседая, поднять прямые руки вверх.

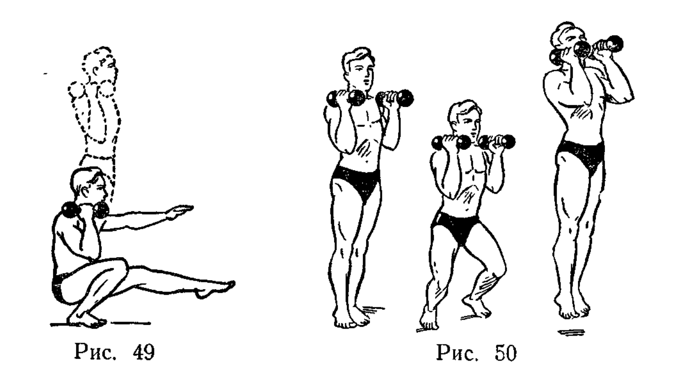


Рис. 49　　　　Рис. 50

Дышать так же.

Второй вариант. Из и. п. ноги врозь пошире, руки опущены вниз, гантели у бедер выполнить то же, но поднимая прямые руки вперед или в стороны.

Дышать так же.

Упражнение 44 (рис. 49) для мышц-разгибателей бедра и ягодичных мышц. Приседания на одной ноге.

И. п.: одна рука с гантелью согнута, находится у плеча.

Выполнение: присесть на ноге, одноименной руке, держащей гантель, и одновременно поднять другую ногу и свободную руку вперед («пистолет»).

Приседая, делать вдох, выпрямляясь — выдох.

Упражнение 45 (рис. 50). Прыжки для мышц ног и в вариантах для плечевого пояса и для дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

И. п.: руки опущены вниз, или согнуты (гантели у плеч), или подняты вверх.

Выполнение: прыжки на месте, ноги врозь и вместе.

Первый вариант. То же, поднимая гантели вверх.

Второй вариант. Из основной стойки, ладони обращены к бедрам, те же прыжки, поднимая прямые руки через стороны вверх.

Дышать глубоко, без задержек.

Упражнение 46 (рис. 51) для мышц ног и туловища и для дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Смена ног в выпаде прыжком.

И. п.: широкий выпад вперед (впереди стоящая нога

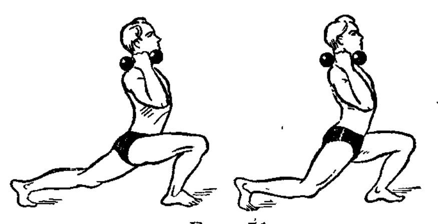


Рис. 51

сильно согнута, сзади стоящая нога почти прямая опирается на пальцы).

Выполнение: прыжками менять положение ног, не наклоняться вперед, не перемещаться в передне-заднем направлении.

Дышать глубоко, без задержек.

УПРАЖНЕНИЯ С АМОРТИЗАТОРОМ

(резиновым жгутом)

Упражнение 1 (рис. 52) для передних групп мышц предплечий (ладонное сгибание). Сгибание кистей.

И. п.: сидя на стуле (табурете), предплечья на бедрах, кисти впереди коленей, ладони обращены вверх, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: поднимать кисти вверх, натягивая амортизатор, не отрывая предплечий от бедер.

Дышать равномерно, без задержек.

Упражнение 2 (рис. 53) для задних групп мышц предплечий (тыльное разгибание). Разгибание кистей.

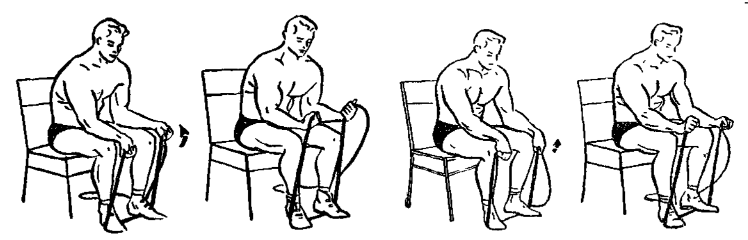
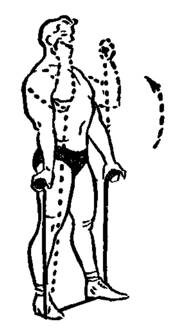


Рис. 52 Рис. 53



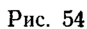


Рис. 54



Рис. 55

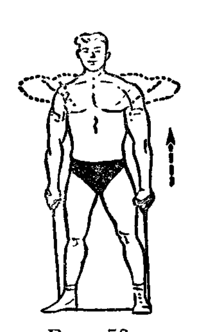


Рис. 56

И. п.: то же, что в упражнении 1, но ладони обращены вниз.

Выполнение: поднимать кисти кверху, не отрывая предплечий от бедер.

Дышать так же.

Упражнение 3 (рис. 54) для двухглавых сгибателей плеча (бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах.

И. п.: ноги на ширине плеч, ладони обращены вперед, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: сгибать руки в локтевых суставах.

Дышать глубоко, без задержек.

Первый вариант. То же, но выполнять из и. п. сидя на стуле, колени врозь, руки опущены вниз, ладони обращены вперед, локти упираются во внутренние части бедер, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Упражнение 4 (рис. 55) для сгибателей плеч и предплечий. Сгибание рук в локтевых суставах (ладони книзу).

И. п.: то же, что в предыдущем упражнении, но ладони обращены назад.

Выполнение: сгибать руки в локтевых суставах ладонями вниз.

Дышать глубоко, без задержек.

Вариант: то же, но сидя на стуле.

Упражнение 5 (рис. 56) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и предплечий. Сгибание рук в локтевых суставах, направляя кулаки под мышки.

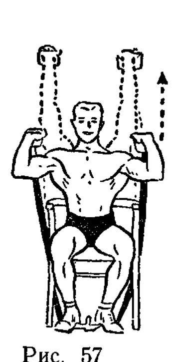


Рис. 57

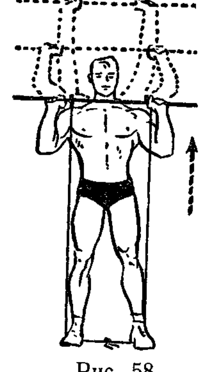


Рис. 58

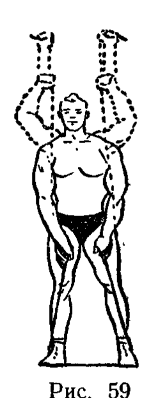


Рис. 59

И. п.: стойка ноги врозь, ладони обращены к бедрам, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: сгибать руки в локтях, поднимая кулаки под мышки.

Дыхание: вдох при поднимании, выдох при опускании рук.

Упражнение 6 (рис. 57) для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание.

И. п.: сидя на стуле, руки согнуты, кисти у плеч, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: поднимать руки вверх до полного выпрямления. При поднимании рук делать вдох, при опускании — выдох.

Первый вариант (рис. 58). Ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти у плеч, пальцы удерживают палку, которая пропущена через петли на концах амортизатора, выпрямлять руки вверх.

Делать вдох при выпрямлении рук, выдох при опускании.

Примечание. Чтобы повысить нагрузку, можно ноги расставлять пошире.

Второй вариант. То же, но сидя на стуле.

Упражнение 7 (рис. 59) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей и разгибателей плеч. Поднимание рук вверх по вертикали.



Рис. 60

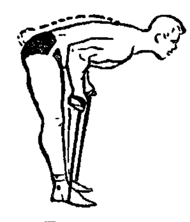


Рис. 61

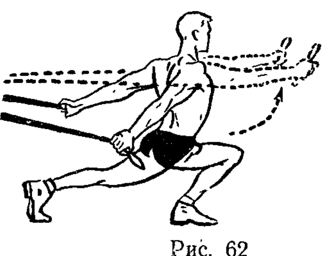


Рис. 62

И. п.: стойка ноги врозь, на ширине плеч, кисти у передней поверхности бедер, ладони обращены назад, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: поднимать руки вверх, сначала сгибая их, а затем разгибая.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 8 (рис. 60) для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы разгибанием локтей.

И. п.: основная стойка, руки, согнутые в локтях, за головой, пальцы захватывают у затылка концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: разгибать руки в локтевых суставах, не опуская локтей.

Делать вдох при разгибании, при сгибании выдох.

Упражнение 9 (рис. 61) для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов) и мышц лопаток. Разгибание локтей в наклоне туловища.

И. п.: ноги врозь, на ширине плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: разгибать руки в локтевых суставах, не разгибая туловища.

Делать вдох при разгибании рук, выдох при сгибании.

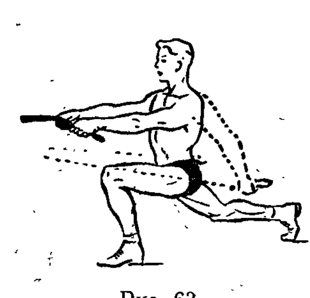




Рис. 63

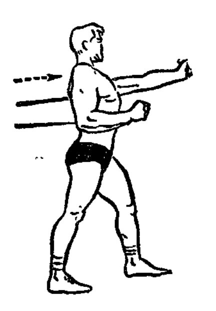


Рис. 64

Упражнение 10 (рис. 62) для грудных мышц и передних пучков дельтовидных мышц. Поднимание прямых рук вперед.

И. п.: выпад вперед спиной к стене, прямые руки отведены назад-вниз, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена на высоте пояса за крючок в стене или за дверную ручку.

Выполнение: поднимать прямые руки вперед.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 11 (рис. 63) для мышц лопаток, грудных и широчайших мышц спины. Опускание прямых рук вниз-назад.

И. п.: выпад вперед, лицом к стене, руки подняты вперед, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена на высоте пояса.

Выполнение: опускать прямые руки вниз-назад.

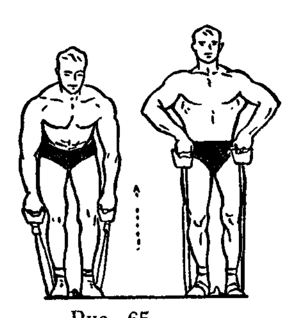
Делать вдох при поднимании рук вперед, выдох при опускании вниз-назад.

Упражнение 12 (рис. 64) для мышц плечевого пояса, грудных, разгибателей плеч (трицепсов) и брюшного пресса. Разгибание рук вперед.

И. п.: ноги врозь, одна впереди, спиной к стене, руки согнуты, кулаки у груди, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена на высоте пояса.

Выполнение: поочередно или одновременно разгибать руки вперед.

Дышать глубоко, без задержек.





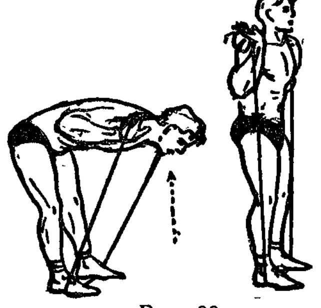


Рис. 65 Рис. 66

Упражнение 13 (рис. 65) для мышц спины, ягодиц и задних поверхностей бедер. Разгибание туловища.

И. п.: ноги прямые, туловище наклонено вперед, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: разгибая спину, сгибать руки; ноги прямые.

Вариант (рис. 66). И. п.: такое же, но концы амортизатора привязаны к палке, которая находится за головой. Разгибать туловище, не сгибая ног.

Делать вдох при разгибании туловища, выдох при наклоне.

Упражнение 14 (рис. 67) для грудных мышц, широчайших мышц спины и лопаток. Приведение прямых рук к туловищу.

И. п.: стойка ноги на ширине плеч, пальцы рук захватывают концы амортизатора на высоте плеч, середина амортизатора закреплена за крючок вверху.

Выполнение: опускать прямые руки через стороны вниз.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 15 (рис. 68) для грудных мышц, широчайших мышц спины, лопаток и живота. Опускание прямых рук вниз.

И. п.: стойка ноги врозь на ширине плеч, прямые руки подняты вперед на высоту плеч, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена вверху.

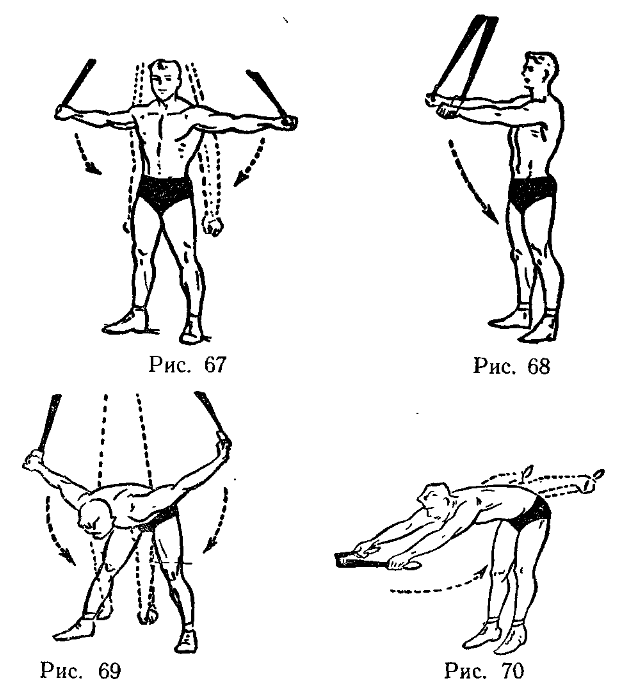


Рис. 67 Рис. 68

Рис. 69 Рис. 70

Выполнение: опускать прямые руки, не сгибая туловище вперед.

Делать вдох при поднимании рук и выдох при опускании рук и сгибании туловища.

Упражнение 16 (рис. 69) для мышц брюшного пресса и грудных мышц. Опускание прямых рук через стороны вниз.

И. п.: ноги шире плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки в стороны, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена вверху.

Выполнение: опускать прямые руки вниз, не выпрямляя туловища.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 17 (рис. 70) для мышц, приводящих руки к туловищу, грудных, лопаток, широчайшей спины. Опускание рук вниз и отведение назад.

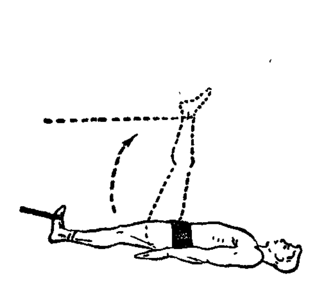




Рис. 71

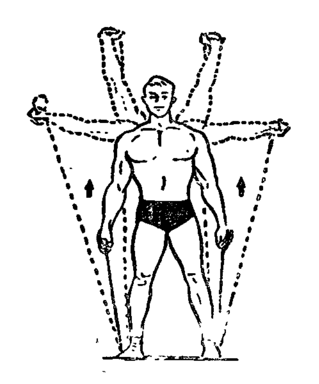


Рис. 72

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, прямые руки подняты вверх, пальцы захватывают концы амортизатора, закрепленного на крючке стены или дверной ручке.

В ы п о л н е н и е: опускать руки вниз и отводить назад одновременно или попеременно.

Делать вдох при отведении рук назад, выдох при опускании.

У п р а ж н е н и е 18 (рис. 71) для мышц брюшного пресса и тазового дна. Поднимание прямых ног лежа.

И. п.: лежа на полу, руки вдоль туловища, концы амортизатора закреплены за стопы, середина амортизатора закреплена за крюк в стене.

В ы п о л н е н и е: поднимать прямые ноги вверх.

В а р и а н т ы: поднимая ноги, разводить их в стороны; поднятые ноги, не опуская, разводить в стороны и сводить вместе.

При опускании ног делать вдох, при поднимании — выдох.

У п р а ж н е н и е 19 (рис. 72) для мышц дельтовидных и плечевого пояса. Поднимание прямых рук через стороны вверх.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под стопами ног.

В ы п о л н е н и е: поднимать прямые руки через стороны вверх.

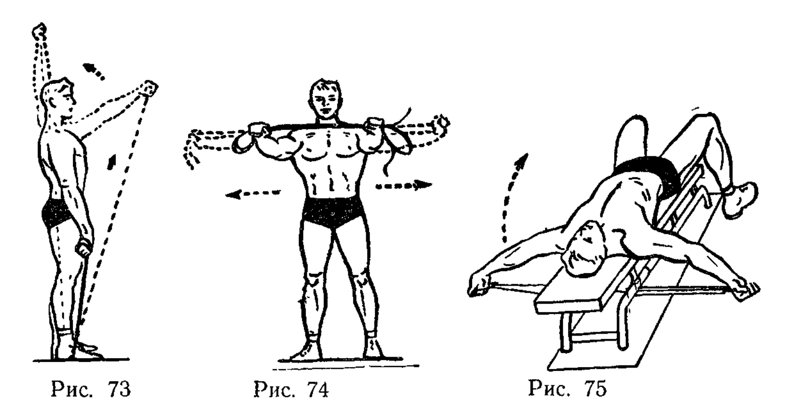


Рис. 73 Рис. 74 Рис. 75

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 20 (рис. 73) для мышц дельтовидных, лопаток и всего плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, ладони обращены к бедрам, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под стопами ног.

Выполнение: поднимать прямые руки через перед вверх.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 21 (рис. 74) для мышц лопаток и задних пучков дельтовидных мышц. Разведение поднятых вперед прямых рук в стороны.

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, прямые руки поднять вперед, пальцами удерживать амортизатор.

Выполнение: разводить прямые руки в стороны.

Дыхание: вдох при разведении, выдох при сведении.

Упражнение 22 (рис. 75) для грудных мышц. Сведение прямых рук вперед лежа.

И. п.: лежа спиной на скамье, руки в стороны, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под скамьей.

Выполнение: поднимать прямые руки вперед.

Делать вдох при опускании рук, выдох при поднимании.

1/2 4 Заказ № 774

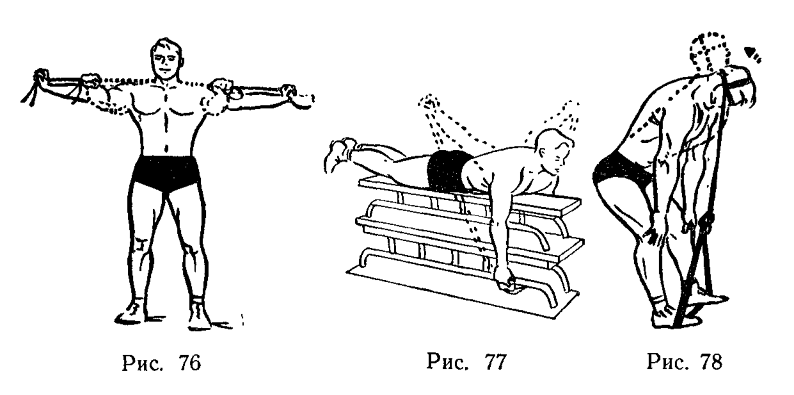


Рис. 76 Рис. 77 Рис. 78

Упражнение 23 (рис. 76) для грудных мышц и дельтовидных. Стоя, сведение прямых рук вперед из положения в стороны.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, пальцы удерживают амортизатор, середина которого находится за спиной.

Выполнение: сведение рук вперед.

Дыхание: вдох при разведении, выдох при сведении.

Упражнение 24 (рис. 77) для мышц, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных. Разведение прямых рук в стороны, лежа на животе.

И. п.: лежа животом на скамье, руки опущены вниз, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под скамьей.

Выполнение: поднимать прямые руки в стороны.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Упражнение 25 (рис. 78) для мышц шеи и затылка. Поднимание и опускание головы.

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, голова опущена, ладони упираются в слегка согнутые колени, концы амортизатора прикреплены к лямкам шапочки, надетой на голову.

Выполнение: поднимать голову вверх и опускать в и. п.

Делать вдох при поднимании головы и выдох при опускании.

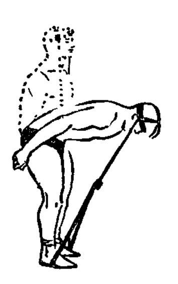




Рис. 79

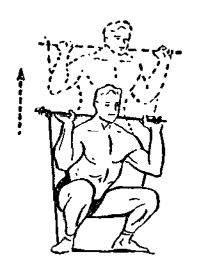


Рис. 80

Упражнение 26 (рис. 79) для мышц спины, ягодичных мышц, задних поверхностей бедер, затылка и шеи. Разгибание туловища.

И. п.: ступни вместе, туловище наклонено вперед, колени прямые, концы амортизатора прикреплены к лямкам шапочки, надетой на голову.

Выполнение: разгибать туловище.

Делать вдох при разгибании туловища, выдох при наклоне.

Упражнение 27 для мышц ног. Приседания.

И. п.: присесть, ноги на ширине плеч на середине амортизатора, концы амортизатора намотать на кисти рук, согнуть руки, кисти у плеч.

Выполнение: выпрямляя ноги, встать.

Вариант (рис. 80). Выполнить то же с палкой, к которой привязаны концы амортизатора.

Поднимаясь, делать вдох, приседая — выдох.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

(гири весом 8, 16, 24, 32 кг)

Упражнение 1 (рис. 81) для мышц рук и спины. Вырывание гири одной рукой.

И. п.: ноги на ширине плеч, колени согнуты. Наклонив туловище вперед, взяться рукой за дужку гири.

Выполнение: приподняв гирю от пола, качнуть ее назад между ногами, затем махом по дуге вперед вырвать вверх на прямую руку.

Делать вдох в начале упражнения, выдох в конце упражнения.

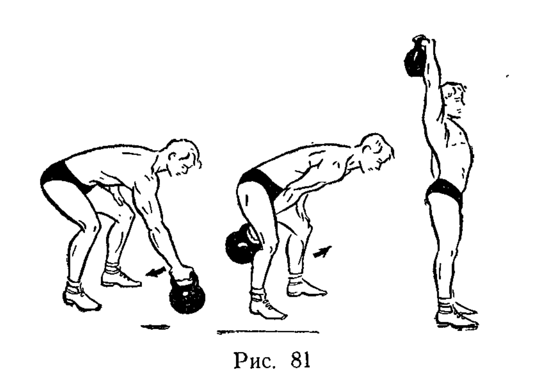
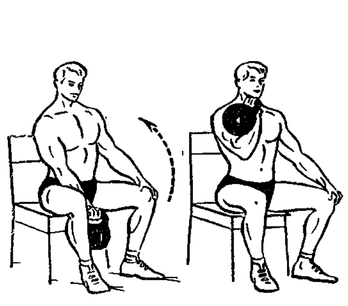


Рис. 81

Рис. 82



Рис. 83



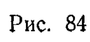


Рис. 84

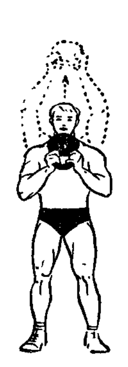


Рис. 85

Упражнение 2 (рис. 82) для мышц рук и спины. Подъем гири одной рукой к плечу.

И. п.: ноги на ширине плеч, колени немного согнуты. Наклонившись вперед, взяться рукой за дужку гири.

Выполнение: приподняв от пола гирю, качнуть ее между ногами назад, затем махом по дуге поднять к плечу.

Дыхание: вдох в начале упражнения, выдох в конце.

Упражнение 3 (рис. 83) для двуглавых сгибателей плеча (бицепсов) и частично мышц спины. Подъем гири одной рукой к плечу силой, сгибая руку.

И. п.: ноги врозь, прямая рука захватывает дужку гири ладонью вперед.

Выполнение: поднять гирю к плечу силой, сгибая руку, разгибая ноги и туловище.

Первый вариант. Из и. п. стоя ноги на ширине плеч, туловище прямое, рука с гирей опущена вниз ладонью вперед поднять гирю к плечу силой, сгибая руку, не отклоняя туловища назад.

Второй вариант (рис. 84). Сидя на стуле, рука с гирей опущена вниз ладонью вперед, свободная рука упирается в колено.

Выполнение: поднять гирю к плечу силой, сгибая руку, не отклоняя туловища назад.

Дыхание: вдох в начале упражнения, выдох в конце упражнения.

Упражнение 4 (рис. 85) для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч. Выжимание гири двумя руками.

И. п.: ноги на ширине плеч, гиря на груди удерживается двумя руками за дужку.

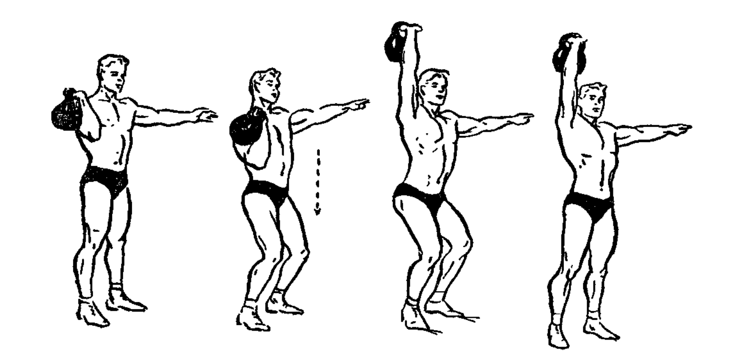
Выполнение: выжимать гирю вверх.

Делать вдох при выжимании гири, выдох при опускании.

Упражнение 5 (рис. 86) для рук плечевого пояса и ног. Толчок гири одной рукой.

И. п.: поставив ноги на ширине плеч, поднять гирю к плечу любым из описанных выше способов. Гиря одной рукой удерживается у плеча, другая свободная рука поднята в сторону.

Выполнение: незначительно согнуть ноги в коленях, не отрывая пяток от пола. Разгибая ноги и поднимаясь на носки, подать гирю плечом вверх. Когда гиря


Рис. 86

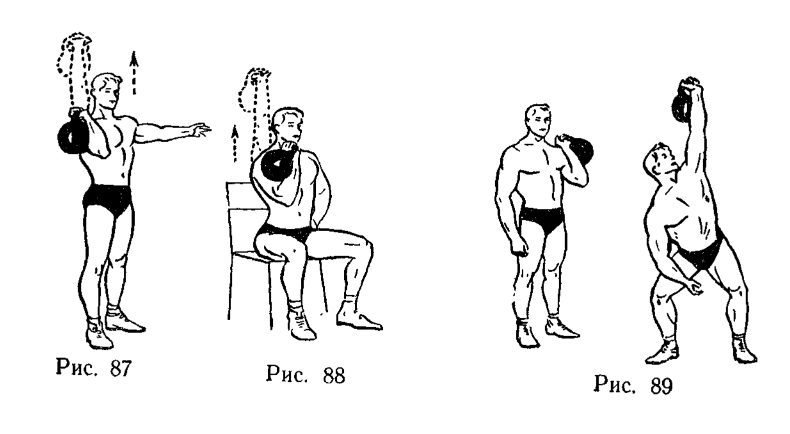
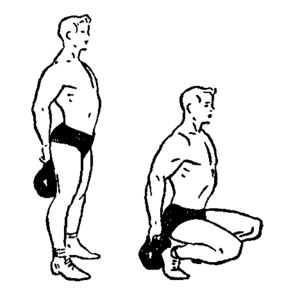
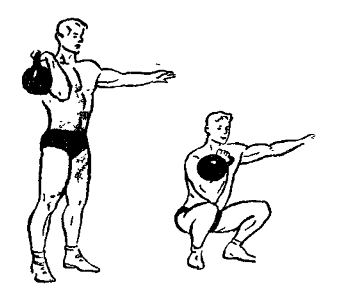

Рис. 87

Рис. 88

Рис. 89


Рис. 90


Рис. 91

минует голову, резко выпрямить руку, одновременно с небольшим подседом за счет сгибания коленей и опускания ступней на пятки. Когда гиря окажется вверху на прямой руке, выпрямить колени.

Дыхание: вдох в начале толчка вверх, выдох в конце упражнения.

Упражнение 6 (рис. 87) для трехглавых мышц плеч, дельтовидных, лопаток и туловища. Выжимание гири одной рукой.

И. п.: такое же, как в предыдущем упражнении.

Выполнение: разгибая руку, силой выжать гирю вверх на прямую руку; при жиме не отклонять туловища в сторону.

Вариант (рис. 88). То же, что основное упражнение, но сидя на стуле ноги врозь. При жиме не отклонять туловища в сторону.

Дыхание: вдох в начале выжимания, выдох в конце.

Упражнение 7 (рис. 89) для мышц-разгибателей плеч (трицепсов), лопаток, плечевого пояса и туловища. Выкручивание гири одной рукой (жим с отклоном туловища).

И. п.: такое же, как в упражнении 5.

Выполнение: разгибая руку, силой выжать гирю вверх, одновременно отклоняя туловище в сторону, разноименную выжимающей руке, и подавая плечо свободной руки вперед. Затем, когда гиря будет поднята вверх на прямую руку, выпрямить туловище.

Дыхание: вдох в начале упражнения, выдох в конце.

Упражнение 8 (рис. 90) для мышц ног (четырехглавых разгибателей бедер), ягодиц и голеней. Приседания с гирей сзади.

И. п.: ноги на ширине плеч, гиря в обеих руках сзади на высоте бедер.

Выполнение: присесть и встать, не наклоняя туловища вперед. Во время приседания подниматься на носки. Приседая, делать вдох, поднимаясь — выдох.

Упражнение 9 (рис. 91) для мышц ног и туловища. Приседания с гирей у плеча.

И. п.: ноги на ширине плеч, поднять гирю к плечу, свободную руку в сторону.

Выполнение: приседать с гирей у плеча, не отрывая пяток от пола. Приседая, делать вдох, поднимаясь — выдох.

Вариант (рис. 92). То же, но приседать и вставать, удерживая гирю на прямой руке вверху.

Дыхание: вдох — приседая, выдох — поднимаясь.

Упражнение 10 (рис. 93) для мышц ног и туловища. Приседание с гирей у плеча на одной ноге («пистолет»).

И. п.: поднять гирю к плечу, свободную руку вперед; ногу, одноименную свободной руке, вперед; если балансировать трудно, то первое время можно свободной рукой держаться за спинку стула.

Выполнение: присесть на одной ноге, опираясь на всю ступню, и подняться, не опуская другую ногу вниз.

Приседая, делать вдох, поднимаясь — выдох.

Упражнение 11 (рис. 94) для мышц спины и сгибателей бедер. Наклоны туловища вперед с гирей за головой.

И. п.: ноги врозь, гиря в обеих руках за головой у затылка.

Выполнение: наклон туловища вперед, не сгибая коленей.

Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь — выдох.

Упражнение 12 (рис. 95) для мышц туловища. Круговые движения туловищем с гирей за головой.

И. п.: такое же, как в предыдущем упражнении, но ноги расставлены в стороны шире плеч.

Выполнение: делать круговые движения туловищем, не сгибая ног.

Дыхание: вдох при наклоне назад, выдох при наклоне вперед.

Упражнение 13 (рис. 96) для мышц туловища, дельтовидных и сгибателей руки. Наклоны туловища в стороны с гирей в руке.

И. п.: ноги вместе, наклон в сторону.

Выполнение: наклоняя туловище в сторону, одноименную свободной руке, поднять гирю вверх возможно выше, а руку без гири опустить пониже, к колену.

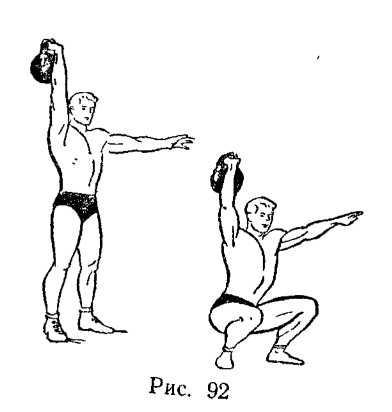
Поднимая гирю, делать выдох, опуская — вдох.

Упражнение 14 (рис. 97) для мышц туловища. Наклоны туловища с гирей за головой.

И. п.: такое же, как в упражнении 11.

Выполнение: наклоны туловища в стороны, не сгибая коленей.

Выпрямившись — вдох, наклоняясь — выдох.


Рис. 92

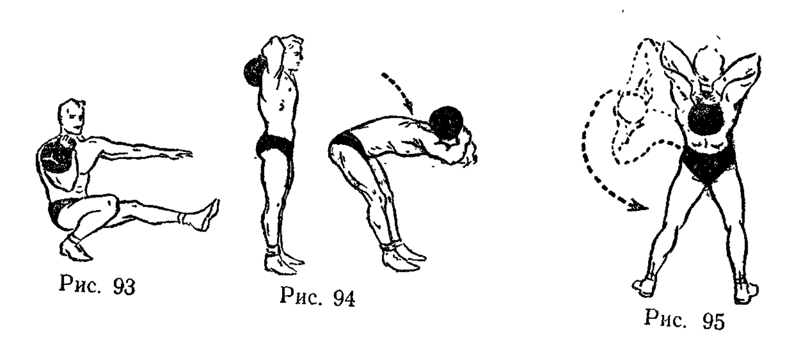

Рис. 93

Рис. 94

Рис. 95

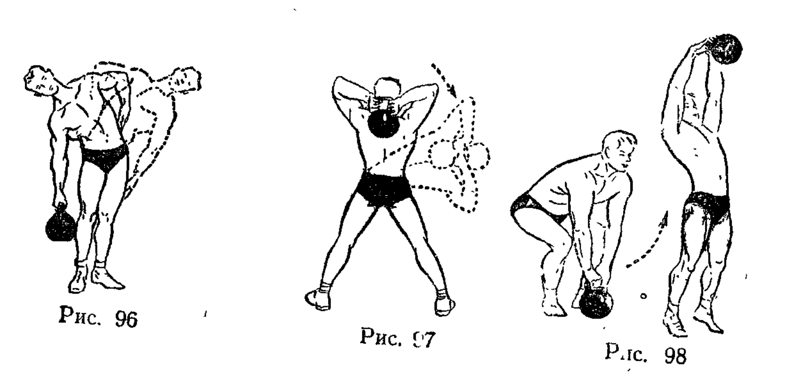

Рис. 96

Рис. 97

Рис. 98

Упражнение 15 (рис. 98) для мышц ног, спины, дельтовидных и трехглавых мышц плеч. Тяга гири двумя руками вверх.

И. п.: ноги на ширине плеч, колени согнуты, туловище наклонено вперед, кисти держат дужку гири ладонями к себе.

Выполнение: тянуть гирю вверх (дужка вертикально вверх), выпрямляя ноги и туловище.

При поднимании гири делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 16 (рис. 99) для мышц трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание гири из-за головы силой разгибателей рук (трицепсов).

И. п.: ноги на ширине плеч, гирю держать руками за головой так, чтобы локти были подняты повыше, а ладони обращены внутрь (гиря может касаться лопаток).

Выполнение: разгибая руки, выжимать гирю вверх, не опуская локтей.

При выжимании гири вверх делать вдох, при опускании за голову — выдох.

Упражнение 17 (рис. 100) для мышц-сгибателей пальцев, разгибателей спины, туловища и ног. Поднимание гири к плечу вверх дном.

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, прямая рука держит за дужку гири, колени согнуты (см. рис. 81).

Выполнение: отделив от пола гирю, качнуть ее назад между ногами, затем в темпе вперед по дуге рвануть вверх к плечу так, чтобы гиря оказалась у плеча вверх дном.

При поднимании делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 18 (рис. 101) для мышц-разгибателей плеча (трицепсов), дельтовидных, туловища и сгибателей пальцев. Выжимание гири вверх одной рукой.

И. п.: ноги на ширине плеч, поднять гирю к плечу вверх дном описанным способом, держать гирю у плеча, балансируя.

Выполнение: разгибая руку, выжать гирю вверх, балансируя так, чтобы гиря была все время вверх дном.

При выжимании делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 19 (рис. 102) для мышц спины, ног, рук и сгибателей пальцев. Вырывание гири вверх дном.

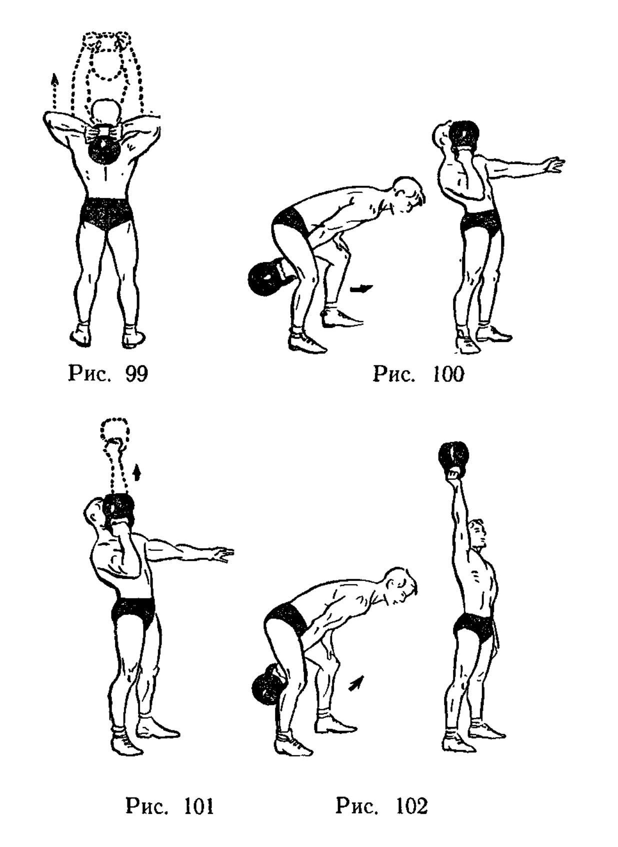


Рис. 99

Рис. 100

Рис. 101

Рис. 102

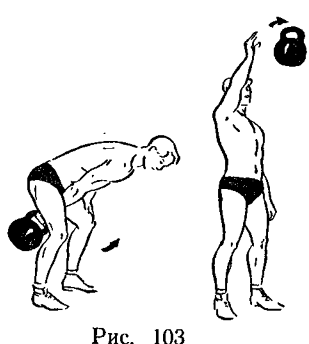
И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонить вперед, прямой рукой взяться за дужку гири, колени немного согнуть.

Выполнение: отделив гирю от пола, качнуть ее назад между ногами и в темпе вперед по дуге рвануть гирю вверх так, чтобы она, перевернувшись, оказалась вверху на прямой руке вверх дном.

При поднимании гири делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 20 (рис. 103) для мышц туловища и сгибателей рук. Жонглирование гирей одной рукой.

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонить вперед, прямой рукой взяться за дужку гири, стоящей впе-



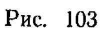


Рис. 103

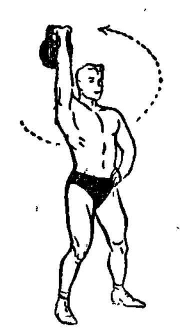
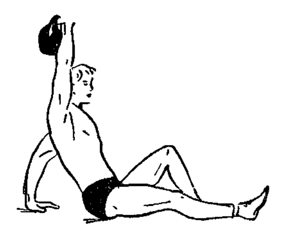


Рис. 104





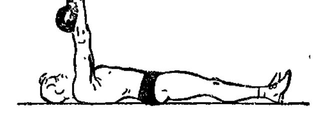


Рис. 105

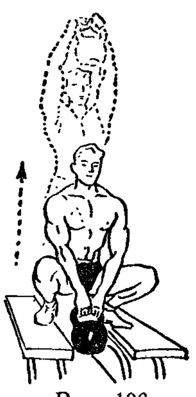


Рис. 106

реди на расстоянии стопы, свободной рукой упереться в колено одноименной ноги, колени немного согнуть.

Выполнение: отделив гирю от пола, качнуть ее назад между ногами, в темпе вперед, по дуге рвануть на высоту подбородка, согнув немного руку, и резко толкнуть большим пальцем дужку гири от себя, разогнув пальцы. Дужка, описав полный оборот, повернется опять к ладони. В этот момент надо быстро схватить ее пальцами и в темпе опустить вниз-назад между ногами. В темпе снова повторить движение.

При поднимании делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 21 (рис. 104) для мышц туловища, ног, рук и пальцев руки. Вращение гири одной рукой вокруг себя.

И. п.: ноги на ширине плеч, поднять гирю вверх одной рукой любым из описанных способов, другую руку на пояс.

Выполнение: опуская руку с гирей в сторону, повернуть туловище в ту же сторону, махом по кругу в сторону свободной руки поднять гирю вверх, описав круг по горизонтальной оси.

Делать вдох, когда гиря вверху, выдох — когда гиря внизу.

Упражнение 22 (рис. 105) для мышц рук, туловища и ног.

Ложиться и вставать с гирей в поднятой вверх руке.

И. п.: поднять гирю вверх одной рукой любым из описанных способов, поставить ноги на ширину плеч. Гирю держать вверху прямой рукой.

Выполнение: присесть на всей стопе, упереться свободной рукой в пол, сесть, выпрямляя вперед сначала одну ногу, затем вторую и лечь на пол. Вставая, повторить все движения в обратной последовательности. Руку, удерживающую гирю, не сгибать.

Дыхание равномерное, без задержек.

Упражнение 23 (рис. 106) для мышц ног, спины и рук. Тяга гири двумя руками вверх с разгибанием ног.

И. п.: стать на две параллельно стоящие скамьи, присесть и, немного наклонившись, взяться двумя руками за дужку гири, стоящей на полу между скамьями.

Выполнение: толчкообразным быстрым разгибанием ног подняться вверх, полностью выпрямив ноги и

туловище. Одновременно поднять гирю вверх так, чтобы она все время была обращена вниз дном.

При поднимании гири делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 24 (рис. 107) для мышц спины, ног и рук. Подъем двух гирь к плечам махом.

И. п.: ноги на ширине плеч, согнуть колени; наклонившись вперед, взяться руками за дужки гирь, стоящих впереди на расстоянии стопы.

Выполнение: отделив гири от пола, качнуть их назад между ногами, в темпе маховым движением вперед рвануть гири к плечам, сгибая руки и делая небольшой подсед (сгибая колени). Когда гири будут у плеч, колени выпрямить.

Во время подъема гирь делать вдох, когда гири будут у плеч — выдох.

Упражнение 25 (рис. 108) для мышц-сгибателей плеч (бицепсов), мышц спины и ног. Подъем двух гирь к плечам силой сгибателей (бицепсов).

И. п.: ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руками взяться за дужки гирь ладонями вверх.

Выполнение: плавно, без рывков, разгибая туловище и сгибая руки в локтевых суставах, поднять гири силой к плечам.

При поднимании гирь делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 26 (рис. 109) для мышц рук, ног и туловища. Толчок гирь двумя руками.

И. п.: ноги на ширине плеч, поднять гири к плечам любым из описанных способов, туловище выпрямить, гири удерживать у плеч.

Выполнение: немного согнуть ноги в коленях, не отрывая пяток от пола и не наклоняя туловища вперед; разгибая ноги и поднимаясь на носки, резко поднимая плечи, толкнуть гири вверх. Когда гири минуют голову, резко выпрямить локти, одновременно сделать небольшой подсед (согнуть колени) и опуститься на полную ступню. Когда гири будут вверху на прямых руках, выпрямить ноги и зафиксировать гири вверху. Опустить гири сначала к плечам, затем на пол.

Вдох в начале упражнения, выдох — в конце.

Упражнение 27 (рис. 110) для мышц рук и туловища. Выжимание гирь двумя руками одновременно.

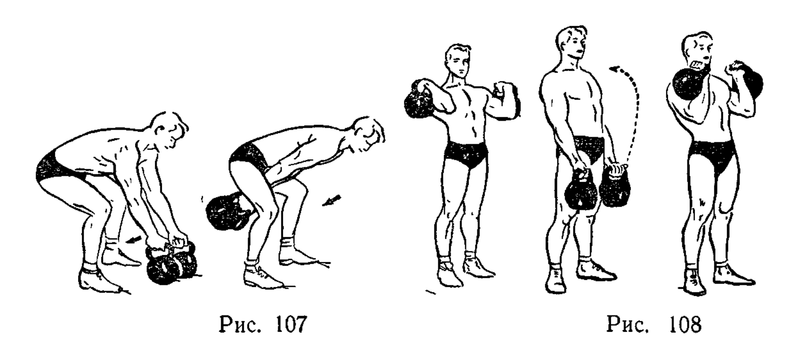


Рис. 107　　　　Рис. 108

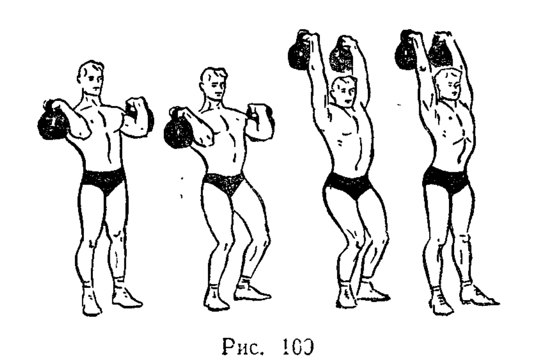


Рис. 109

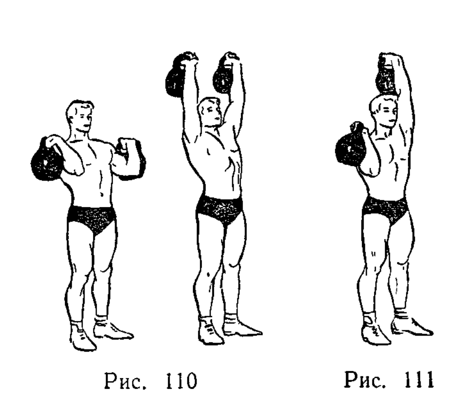


Рис. 110　　　　Рис. 111

И. п.: поднять гири к плечам любым из описанных способов, поставить ноги на ширину плеч, немного прогнуть спину, плечи вместе с гирями немного опустить. Принять и. п. для жима.

Выполнение: одновременно выжать обе гири вверх.

Дыхание: вдох в начале выжимания, выдох — в конце.

Вариант (рис. 111). Из того же и. п. выжимать гири вверх попеременно (то одну, то другую).

Дыхание равномерное, без задержек.

Упражнение 28 (рис. 112) для мышц рук, плечевого пояса и грудных. Выжимание гирь двумя руками лежа одновременно.

И. п.: взять гири к плечам, сесть на скамью, затем лечь и согнутыми ногами упереться по сторонам скамьи в пол, гири в руках у плеч.

Выполнение: одновременно выжимать гири вверх.

Дыхание: вдох в начале жима, выдох — в конце.

Вариант (рис. 113). Выжимание гирь вверх попеременно.

Дыхание равномерное, без задержек.

Упражнение 29 (рис. 114) для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Выжимание гирь двумя руками сидя одновременно.

И. п.: взять гири к плечам, сесть на стул, расставить ноги врозь пошире и упереться ими в пол.

Выполнение: одновременно выжимать гири вверх.

Дыхание: вдох в начале жима, выдох — в конце.

Вариант (рис. 115). Выжимание гирь вверх попеременно.

Дыхание равномерное, без задержек.

Упражнение 30 (рис. 116) для мышц спины, рук и ног. Рывок двух гирь.

И. п.: ноги на ширине плеч, наклониться вперед, взяться руками за дужки гирь, стоящих впереди на расстоянии стопы, немного согнуть колени.

Выполнение: отделив гири от пола, качнуть ими назад между ногами, в темпе маховым движением вперед по дуге вверх рвануть гири на себя. Когда гири будут выше головы, разогнуть кисти и повернуть их тыльными сторонами назад. Одновременно выпрямив локти

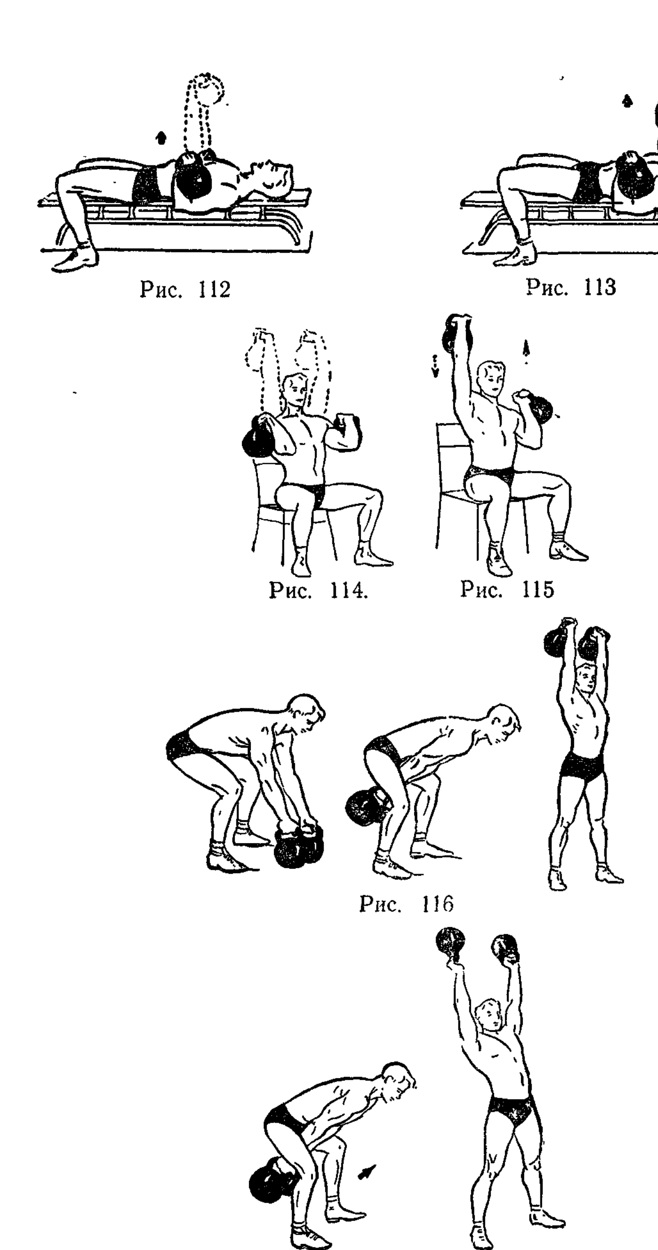


Рис. 112

Рис. 113

Рис. 114.

Рис. 115

Рис. 116

Рис. 117

и согнув немного колени, сделать небольшой подсед. В заключение выпрямить ноги и зафиксировать гири вверху.

Дыхание: вдох в начале рывка, выдох — в конце.

Упражнение 31 (рис. 117) для мышц-сгибателей пальцев, рук, туловища и ног. Рывок двух гирь вверх дном.

И. п.: такое же, как в предыдущем упражнении.

Выполнение: отделив гири от пола, качнуть ими назад между ногами и в темпе маховым движением вперед по дуге вверх рвануть гири на себя, Когда гири будут выше головы, повернуть их дном кверху, одновременно выпрямить локти и сделать небольшой подсед, сгибая ноги. В завершение выпрямить колени и зафиксировать гири вверху.

Дыхание: вдох в начале рывка, выдох — в конце.

Упражнение 32 (рис. 118) для мышц-сгибателей пальцев, рук, ног и туловища. Подъем двух гирь к плечам вверх дном.

И. п.: такое же, как в упражнении 30.

Выполнение: отделив гири от пола, качнуть ими назад между ногами и в темпе маховым движением вперед по дуге вверх рвануть их к плечам. В момент когда гири будут у плеч, повернуть их дном кверху и одновременно сделать небольшой подсед, сгибая ноги.

Дыхание: вдох в начале упражнения, выдох — в конце.

Упражнение 33 (рис. 119) для мышц-сгибателей пальцев, рук, плечевого пояса и туловища. Выжимание гирь двумя руками вверх дном (одновременно и попеременно).

И. п.: подняв гири к плечам способом, описанным в предыдущем упражнении, немного прогнуть спину и опустить плечи вниз.

Выполнение: силой одновременно выжать обе гири вверх.

Дыхание: вдох в начале жима, выдох — в конце.

Вариант. Выжимание гирь вверх попеременно.

Дыхание равномерное, без задержек.

Упражнение 34 (рис. 120) для мышц ног и спины. Приседание с двумя гирями, стоя на скамье.

И. п.: стать на скамью, взять поставленные по бокам скамьи гири в обе руки, выпрямиться.

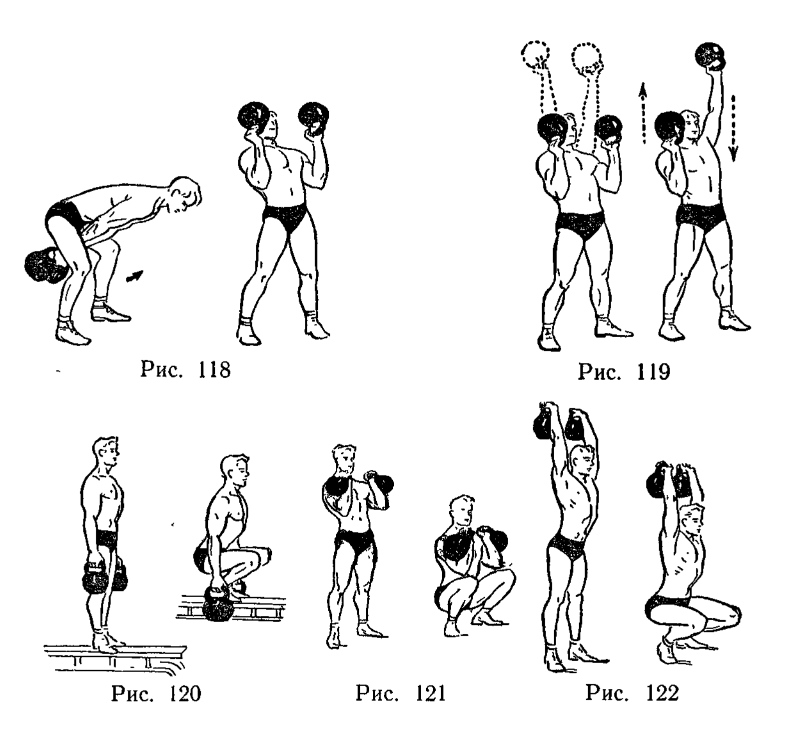


Рис. 118

Рис. 119

Рис. 120

Рис. 121

Рис. 122

Выполнение: приседать с гирями, не наклоняясь вперед.

Вставая, делать вдох, приседая — выдох.

Упражнение 35 (рис. 121) для мышц ног и спины. Приседание с двумя гирями у плеч.

И. п.: ноги на ширине плеч, взять гири к плечам способом, описанным в упражнении 24.

Выполнение: приседать с гирями у плеч, не наклоняясь вперед и не отрывая пяток от пола.

Вставая, делать вдох, приседая — выдох.

Упражнение 36 (рис. 122) для мышц ног, спины и плечевого пояса.

Приседание с двумя гирями вверху на прямых руках.

И. п.: ноги врозь, поднять гири вверх на прямые руки любым из описанных способов.

Выполнение: приседать, удерживая гири вверху на прямых руках, не отрывая пяток от пола.

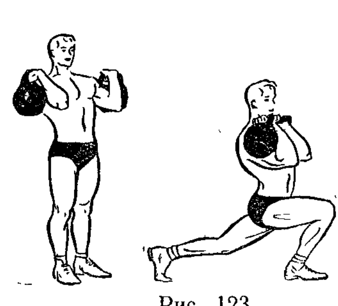



Рис. 123

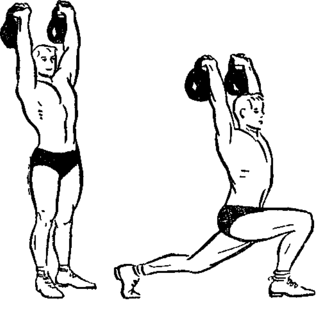


Рис. 124

Вставая, делать вдох, приседая — выдох.

Упражнение 37 (рис. 123) для мышц ног, туловища и плечевого пояса. Выпады с двумя гирями у плеч и вверху на прямых руках.

И. п.: поставить ноги вместе, поднять гири к плечам любым из описанных способов.

Выполнение: сделать выпад вперед с гирями у плеч, сгибая колено шагающей ноги до предела; колено сзади стоящей ноги не сгибать, туловище не наклонять вперед. Затем впереди стоящую ногу шагом назад приставить на место к сзади стоящей ноге. Упражнение повторить другой ногой.

Шагая вперед, делать вдох, приставляя ногу на место — выдох.

Вариант (рис. 124). То же упражнение, но гири держать вверху на прямых руках.

Упражнение 38 (рис. 125) для мышц-сгибателей и разгибателей плеч, плечевого пояса и туловища. Доношение гирь.

И. п.: ноги на ширине плеч, поднять гирю одной рукой вверх, немного присев, взяться свободной рукой за дужку гири, стоящей у носка одноименной ноги, поднять гирю одной рукой вверх и выпрямиться.

Выполнение: сгибая руку, поднять гирю силой бицепса к плечу, удерживая при этом другую гирю вверху. Затем, выжимая эту гирю от плеча вверх, одновременно опустить другую гирю вниз.

Повторить то же другой рукой.

Дыхание равномерное, без задержек.





Рис. 125

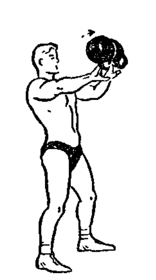


Рис. 126

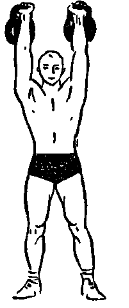


Рис. 127

Упражнение 39 (рис. 126) для мышц-сгибателей рук, туловища и ног. Жонглирование двумя гирями.

И. п.: ноги немного шире плеч, наклониться вперед и взяться руками за дужки гирь, стоящих впереди на расстоянии стопы, немного согнуть колени.

Выполнение: отделив гири от пола, качнуть их назад между ногами, в темпе обратным движением вперед по дуге вверх рвануть гири на высоту подбородка, немного согнув руки. Не замедляя движения, резко толкнуть большими пальцами дужки гирь вверх от себя и, разгибая пальцы, сообщить им вращательное движение. Дужки, описав полный оборот, возвратятся опять к ладоням. В этот момент быстро схватить их и опустить гири вниз-назад между ногами, не опуская на пол.

В темпе повторить движение.

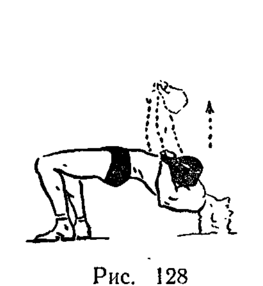
При поднимании гирь делать вдох, при опускании — выдох.

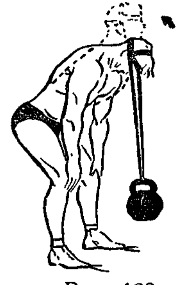
Упражнение 40 (рис. 127) для мышц плечевого пояса, рук и туловища. Разведение двух гирь в стороны и сведение вверх («крест»).

И. п.: ноги на ширине плеч, поднять обе гири вверх любым из описанных способов.

Выполнение: прямые руки с гирями медленно развести в стороны до горизонтального положения (гири удерживать пальцами за дужки, а тела положить на предплечья). Зафиксировав положение «креста», снова свести руки, подняв гири вверх.

При разведении гирь делать вдох, при сведении — выдох.


Рис. 128


Рис. 129

Упражнение 41 (рис. 128) для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Выжимание двух гирь в положении «моста».

И. п.: лечь спиной на пол, положив под голову мягкую подстилку. Согнуть колени, поставить ступни на пол, поднять спину от пола и опереться на ступни и голову (борцовский мост). Затем взяться руками за дужки гирь, стоящих у плеч, и поднять их к плечам.

Выполнение: выжать гири вверх на прямые руки, не опускаясь на спину.

Делать вдох при опускании гирь, выдох — при выжимании.

Упражнение 42 (рис. 129) для мышц шеи и спины. Поднимание гири силой мышц шеи.

И. п.: надеть на голову специально изготовленную шапочку из тесьмы, прикрепить на нижних концах тесьмы гирю. Поставить ноги на ширину плеч, немного согнуть колени и упереться в них руками.

Выполнение: поднимать гирю силой мышц, разгибающих шею (т. е. поднимая голову).

Делать вдох при поднимании головы и выдох при опускании.

УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ

Упражнение 1 (рис. 130) для мышц предплечий (тыльное разгибание). Поднимание штанги разгибанием кистей.

И. п.: сидя на стуле (табурете), положить предплечья на бедра, кисти — немного впереди коленей, ладони обращены вниз, пальцы удерживают штангу.

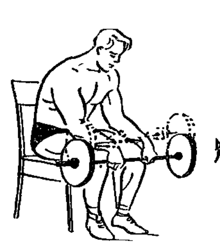
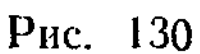



Рис. 130

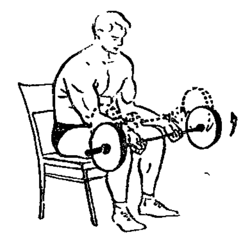


Рис. 131

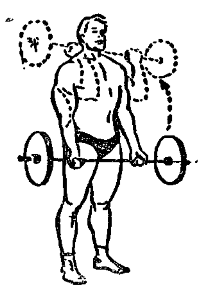


Рис. 132

Выполнение: разгибая кисти, поднимать штангу кверху, не отрывая предплечий от бедер.

Дыхание равномерное, без задержек.

Упражнение 2 (рис. 131) для передних групп мышц предплечий (ладонное сгибание). Поднимание штанги сгибанием кистей.

И. п.: то же, что в предыдущем упражнении, но ладони обращены вверх.

Выполнение: сгибая кисти, поднимать штангу кверху, не отрывая предплечий от бедер.

Дыхание равномерное, без задержек.

Упражнение 3 (рис. 132) для двуглавых сгибателей плеч (бицепсов). Поднимание штанги силой, сгибая руки.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, пальцы захватывают гриф штанги, ладони обращены вперед.

Выполнение: сгибать руки в локтевых суставах до касания грифом штанги груди.

При сгибании рук делать вдох, при разгибании — выдох.

Вариант (рис. 133). Сидя на стуле лицом к спинке, опустить руки со штангой за спинку ладонями вперед.

Выполнение: сгибать руки в локтевых суставах.

При сгибании рук делать вдох, при разгибании — выдох.

Упражнение 4 (рис. 134) для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Поднимание штанги силой, разгибая руки.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты, локти под-

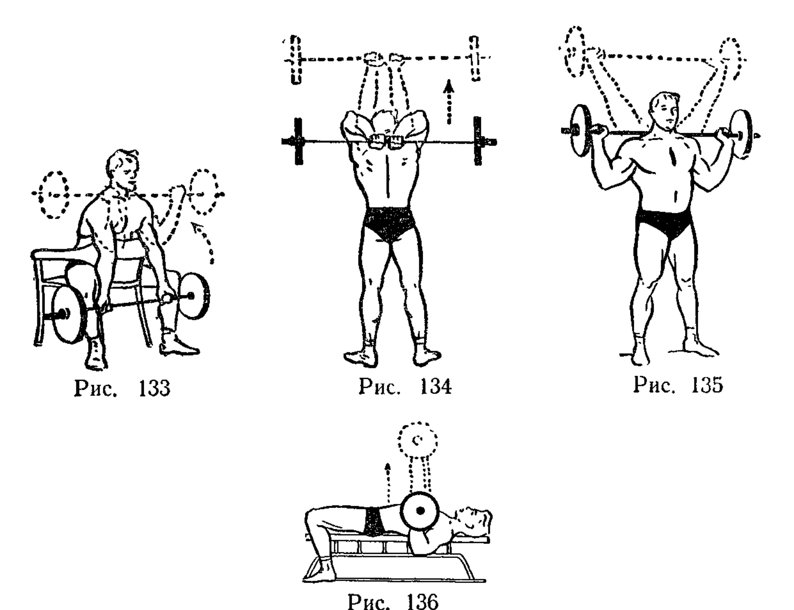


Рис. 133 Рис. 134 Рис. 135

Рис. 136

няты вверх, кисти у затылка, пальцы удерживают гриф штанги узким хватом, ладони обращены назад.

Выполнение: выжимание штанги вверх, разгибая руки в локтевых суставах (локти не опускать).

Делать вдох при разгибании рук, выдох при сгибании.

Упражнение 5 (рис. 135) для мышц плечевого пояса. Жим штанги из-за головы.

И. п.: ноги на ширине плеч, штанга за головой у верхних краев лопаток в согнутых руках, хват широкий, ладони обращены вперед.

Выполнение: выжать штангу вверх.

При выжимании штанги делать вдох, при опускании — выдох.

Вариант. То же, но сидя на стуле.

Упражнение 6 (рис. 136) для мышц грудных, дельтовидных, трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Жим штанги лежа.

И. п.: лежа на горизонтальной скамье, ноги опущены по сторонам скамьи вниз и упираются в пол, штанга на

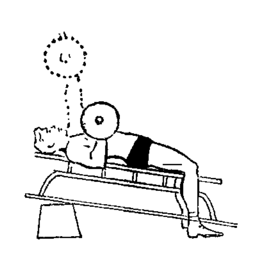


Рис. 137

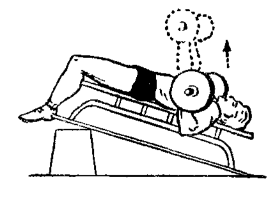


Рис. 138

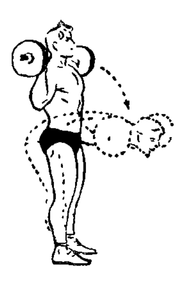


Рис. 139

груди, пальцы захватывают штангу узким хватом или широким, ладони обращены вверх-вперед.

Выполнение: выжимать штангу вверх.

Делать вдох при выжимании штанги, выдох при опускании.

Первый вариант (рис. 137). Жим выполняется на скамье или доске, наклоненной под углом 30—45° относительно вертикали.

Второй вариант (рис. 138). То же на скамье, наклоненной под углом 20—25°, но голова на конце доски, опущенном вниз.

При жиме штанги широким хватом (упражнения 5 и 6) основная нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса (дельтовидные, грудные), при жиме узким хватом — на разгибатели рук (трицепсы).

При жиме лежа на наклонной доске, когда голова на конце доски, поднятом вверх, нагрузка больше на дельтовидные мышцы, а когда голова находится на конце доски, опущенном вниз, нагрузка больше на грудные мышцы.

В горизонтальном положении нагрузка равномерно распределяется на все мышцы плечевого пояса и рук.

Упражнение 7 (рис. 139) для мышц спины, ягодичных и группы мышц-сгибателей бедер и голеней. Наклоны со штангой за головой.

И. п.: ноги на ширине плеч, штанга за головой, руки удерживают гриф широким хватом.

Выполнение: наклониться вперед, не сгибая коленей, выпрямиться и подняться на носки.

Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь — выдох.

Упражнение 8 (рис. 140) для мышц спины, ног и мышц, поднимающих лопатки. Тяга штанги двумя руками

И. п.: поставить ступни ног под гриф штанги на ширину плеч, немного развернув носки наружу. Гриф должен находиться над основаниями больших пальцев стоп. Взяться руками за гриф на ширине плеч хватом сверху так, чтобы ладони были обращены назад. Не сгибая рук, одновременно выпрямить спину и согнуть колени до положения прямого угла.

Выполнение: тянуть штангу, не сгибая рук до полного выпрямления ног и туловища. В конце движения приподняться на носки и прогнуться.

Вдох перед началом тяги, выдох — выпрямившись.

Упражнение 9 (рис. 141) для мышц спины, ягодиц и группы сгибателей бедер и голеней. Тяга штанги двумя руками с прямыми ногами.

И. п.: взять штангу так же, как в предыдущем упражнении, но ноги выпрямить.

Выполнение: тянуть штангу, не сгибая ног и рук до полного выпрямления туловища. В конце движения приподняться на носки и поднять плечи

Дыхание: вдох перед началом тяги, выдох в конце тяги.

Упражнение 10 (рис. 142) для мышц-сгибателей рук (бицепсов) и предплечий, мышц, сводящих лопатки (ромбовидных), задних пучков дельтовидных, широчайших и разгибателей спины.

Тяга штанги двумя руками в наклоне.

И. п.: ноги на ширине плеч, колени почти прямые, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, прямые руки удерживают гриф штанги широким хватом, штанга у середины голеней.

Выполнение: подтягивать штангу руками до груди, не разгибая туловища.

При подтягивании штанги к груди делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 11 (рис. 143) для мышц рук и плечевого пояса. Тяга штанги силой рук стоя.

И. п.: ноги врозь, штанга в опущенных руках, хват узкий, ладони направлены назад.

Выполнение: поднять штангу вверх по вертикальной линии. И так же по вертикальной линии опустить.

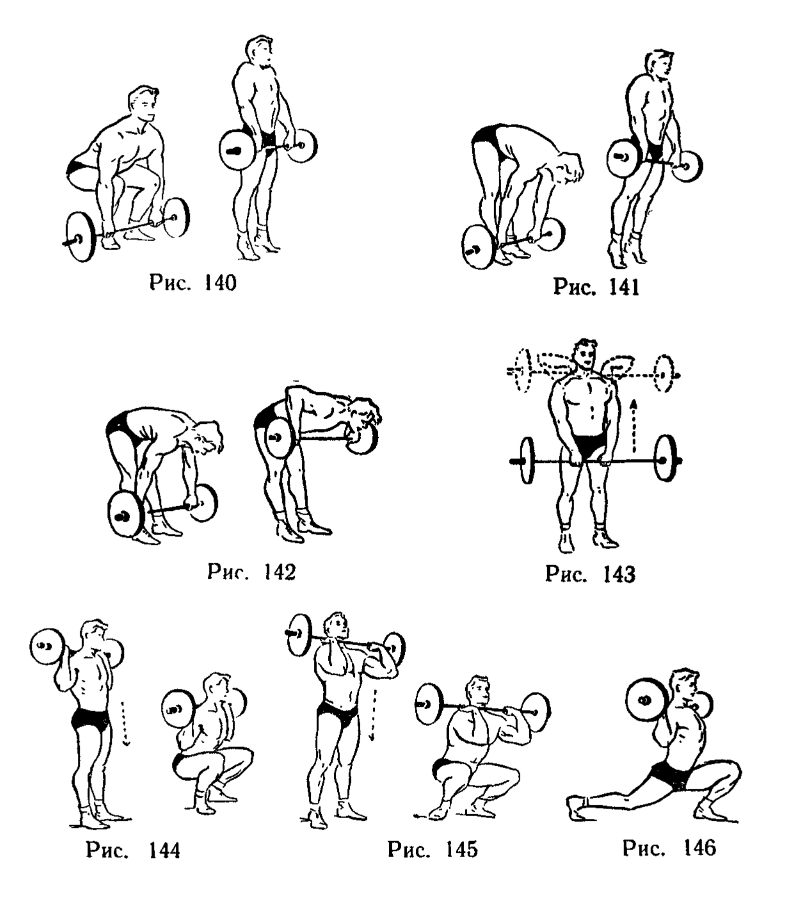


Рис. 140
Рис. 141
Рис. 142
Рис. 143
Рис. 144
Рис. 145
Рис. 146

При поднимании штанги вверх делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 12 (рис. 144) для мышц ног и спины. Приседание со штангой за головой.

И. п.: взять штангу со стоек на плечи за голову, ноги на ширине плеч, носки немного развернуты наружу.

Выполнение: присесть и встать со штангой, не сгибая спину.

Вариант (рис. 145). То же, но штанга на груди.

Перед приседанием делать вдох, вставая — выдох.

Упражнение 13 (рис. 146) для мышц ног, ягодичных и спины. Выпады со штангой за головой и на груди.

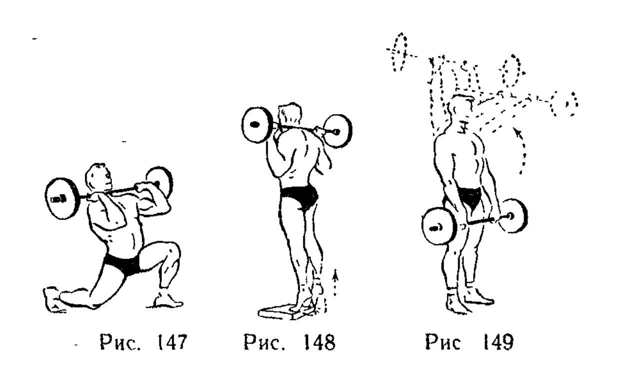


Рис. 147 Рис. 148 Рис 149

И. п.: то же, что в предыдущем упражнении.

Выполнение: сделать широкий выпад вперед, сгибая до предела впереди стоящую ногу, сзади стоящая нога на носке, туловище не наклонять вперед. Из этого положения выпада приставить впереди стоящую ногу назад к ноге, сзади стоящей. Повторять поочередно обеими ногами.

Вариант (рис. 147). То же, но штанга находится на груди.

В момент выпада делать вдох, приставляя ногу на место — выдох.

Упражнение 14 (рис. 148) для мышц-сгибателей стоп. Поднимание на носки со штангой за головой.

И. п.: стать на брусок высотой 5—6 см или на край помоста так, чтобы пальцы ног находились на возвышении, а пятки на полу, штанга за головой.

Выполнение: подниматься на носки и опускаться на пятки.

Поднимаясь на носки, делать вдох, опускаясь — выдох.

Упражнение 15 (рис. 149) для мышц плечевого пояса и туловища. Подъем штанги вверх через перед прямыми руками.

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище прямое, штанга в опущенных вниз руках, ладони обращены назад.

Выполнение: поднимать штангу прямыми руками по дуге через перед вверх.

При поднимании штанги делать вдох, при опускании — выдох.

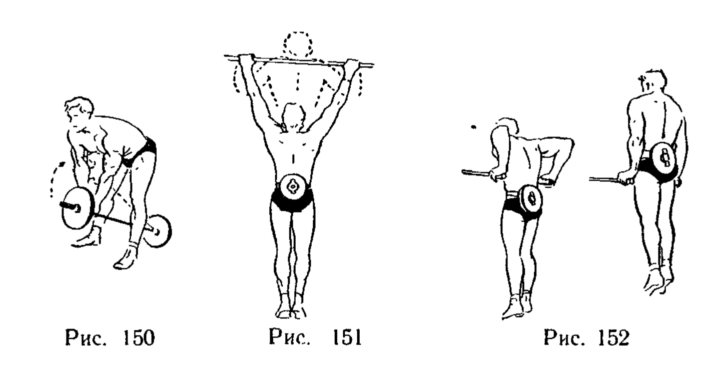


Рис. 150 Рис. 151 Рис. 152

Упражнение 16 (рис. 150) для мышц предплечий, плечевого пояса, спины и широчайших. Поднимание одного конца штанги двумя руками и одной рукой.

И. п.: стать лицом к дискам одного конца штанги так, чтобы гриф штанги оказался между ногами. Наклониться и захватить гриф штанги у дисков двумя руками так, чтобы ладони рук были обращены внутрь, кисти рядом.

Выполнение: поднимать один конец штанги до груди, не разгибая туловища.

При поднимании штанги делать вдох, при опускании — выдох.

Вариант. То же, но поднять штангу одной рукой, а другой упираться в колено.

Упражнение 17 (рис. 151) для мышц, приводящих руки к туловищу, широчайших, грудных, поворачивающих лопатки, сгибателей рук. Подтягивание на перекладине с диском штанги.

И. п.: повиснуть на перекладине широким хватом, диск штанги закрепить на поясе со стороны поясницы.

Выполнение: подтягиваться до касания грудью или лопатками перекладины.

При опускании делать вдох, при подтягивании — выдох.

Упражнение 18 (рис. 152) для мышц-разгибателей рук, грудных, широчайших спины и поворачивающих лопатки. Отжимание на брусьях из упора на согнутых руках в упор на прямые руки с диском штанги на поясе.

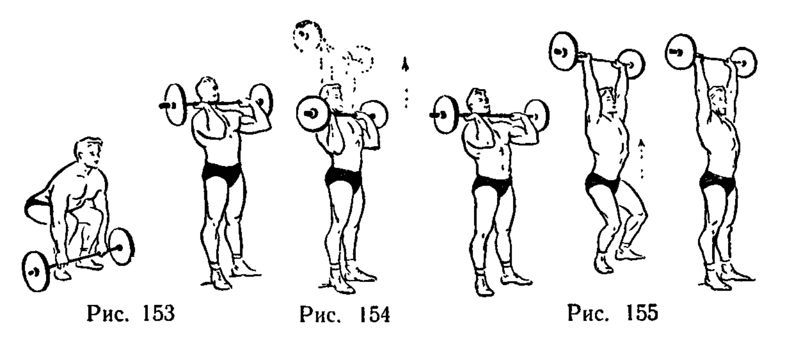


Рис. 153 Рис. 154 Рис. 155

И. п.: в упоре на брусьях, руки согнуты, диск штанги закреплен на поясе.

Выполнение: отжаться в упор на прямые руки.

Разгибая руки, делать вдох, сгибая — выдох.

Упражнение 19 (рис. 153) для мышц спины, ног и рук. Подъем штанги на грудь двумя руками в высокую стойку.

И. п.: принять стартовое положение, описанное в упражнении 8.

Выполнение: поднять штангу на грудь двумя руками; движение начинать без рывков, разгибая ноги; руки в начале движения прямые. Когда гриф минует колени, скорость резко увеличить, одновременно быстро разгибая туловище и сгибая руки, и резко, но невысоко поднимаясь на носки. В момент, когда штанга достигнет нижней части груди, быстро подвернуть локти под гриф, согнуть колени и опуститься на всю ступню. Когда штанга будет на груди, колени выпрямить.

Дыхание: вдох в начале упражнения, выдох — в конце.

Упражнение 20 (рис. 154) для мышц рук и плечевого пояса. Жим штанги двумя руками.

И. п.: ноги на ширине плеч, носки немного наружу, колени выпрямлены, взять штангу на грудь вышеописанным способом.

Выполнение: выжать штангу вверх.

При выжимании штанги делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 21 (рис. 155) для мышц рук, ног и туловища. Толчок штанги двумя руками в высокую стойку.

И. п.: ноги на ширине плеч, носки слегка в стороны, колени и туловище прямые. Взять штангу на грудь вышеописанным способом. Гриф штанги лежит на плечах и удерживается основаниями пальцев, ладони обращены кверху, локти подняты вперед. Тяжесть тела и штанги больше перенести на пятки.

Выполнение: толкнуть штангу от груди вверх в высокую стойку. Движение начать предварительным небольшим сгибанием ног в коленях, не отрывая пяток от пола. Энергично разгибая ноги и резко (невысоко) поднимаясь на носки, плечами послать штангу вверх.

Когда гриф штанги минует голову, резко разогнуть локти, одновременно сделать подсед, согнув колени, опуститься на всю стопу. Выпрямить колени и зафиксировать штангу вверху, затем опустить ее на грудь и на пол.

Перед выполнением толчка сделать вдох, когда штанга будет вверху — выдох. Опускание штанги на грудь сочетать со вдохом, опускание на пол — с выдохом.

Упражнение 22 (рис. 156) для мышц рук, туловища и ног. Подъем штанги одной рукой к плечу в высокую стойку.

И. п.: старт для подъема штанги к плечу; поставив ступни ног под грифом штанги на ширину плеч, немного развести носки наружу так, чтобы гриф находился над основаниями больших пальцев стоп. Взяться рукой за центр грифа хватом снизу, ладонью вперед, второй свободной рукой упереться в колено одноименной ноги, одновременно выпрямить спину и согнуть колени до угла 90°. Рука, захватывающая гриф, — прямая.

Выполнение: поднять штангу к плечу одной рукой. Движение начать плавно, без рывков, разгибанием ног. Вначале тянуть штангу прямой рукой. Когда гриф минует колени, скорость резко увеличить за счет одновременного быстрого разгибания туловища, ног, невысокого, но резкого подъема на носки и сгибания руки. Когда гриф достигнет нижней части груди, быстро сделать небольшой подсед: одновременно и быстро согнуть руку в локте и подвернуть локоть под гриф, кисть направить к плечу. В то же время расставить немного согнутые ноги по диагонали и повернуться на четверть оборота в сторону свободной руки, которая в это время поднимается в сторону. Когда штанга будет у плеча, выпрямить ноги.

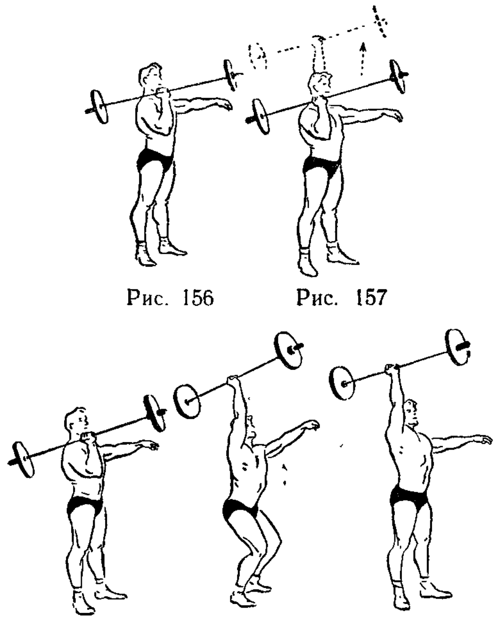


Рис. 156 Рис. 157

Рис. 158

Дыхание: вдох перед началом упражнения, выдох — в конце упражнения.

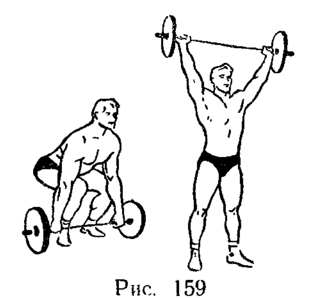
Упражнение 23 (рис. 157) для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Жим штанги одной рукой.

И. п.: взять штангу к плечу одной рукой способом, описанным в предыдущем упражнении, поставить ноги на ширину плеч, штангу держать в центре грифа у плеча, свободную руку можно отвести в сторону или поставить на пояс.

Выполнение: силой руки выжать штангу вверх. При выжимании штанги делать вдох, при опускании — выдох.

Упражнение 24 (рис. 158) для мышц ног, туловища и рук. Толчок штанги одной рукой от груди вверх в высокую стойку.

И. п.: взять штангу к плечу способом, описанным выше. Принять старт для толчка штанги от груди вверх од-


Рис. 159

ной рукой, ступни ног на ширине плеч, носки немного развернуты в стороны, туловище прямое, рука со штангой упирается в бок, штанга находится в руке не горизонтально, а так, что передний конец штанги немного выше заднего, свободная рука отведена в сторону.

Выполнение: толкнуть штангу от груди вверх одной рукой в высокую стойку, начав движение сгибанием ног в коленях, не отрывая пяток от пола. Затем, энергично разгибая ноги и резко невысоко поднимаясь на носки, плечом послать штангу вверх. В момент, когда гриф штанги минует голову, резко разогнуть локоть и одновременно согнуть немного колени, сделав небольшой подсед. Когда штанга окажется вверху на прямой руке, выпрямить колени и зафиксировать штангу. Затем с помощью второй руки опустить штангу к плечу вниз.

Делать вдох перед началом толчка, выдох в конце толчка, при опускании штанги к плечу снова вдох и, опуская на пол, выдох.

Упражнение 25 (рис. 159) для мышц рук, спины и ног. Рывок штанги двумя руками в высокую стойку.

И. п.: такое же, как в упражнении 19, но руки захватывают гриф намного шире.

Выполнение: вырвать штангу вверх двумя руками. Движение начать плавно, без рывков, разгибанием ног, руки вначале прямые. Когда гриф минует колени, скорость резко увеличить за счет одновременного быстрого разгибания туловища, сгибания рук и резкого, но невысокого подъема на носки. Как только гриф минует голову, быстро разогнуть локти и кисти, одновременно согнуть ноги в коленях и опуститься с носков на всю ступню. Подняв штангу вверх на прямые руки, выпрямить колени.

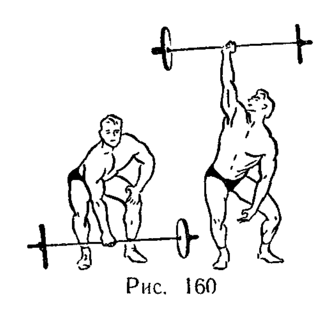


Рис. 160

Дыхание: вдох в начале упражнения, выдох—в конце.

Упражнение 26 (рис. 160) для мышц рук, ног и туловища. Рывок штанги одной рукой в высокую стойку.

И. п.: ступни под грифом штанги на ширине плеч. носки немного развернуты наружу, гриф над основаниями больших пальцев. Взяться прямой рукой за центр грифа хватом сверху, ладонью к себе. Свободной рукой упереться в колено одноименной ноги. Спину выпрямить, ноги согнуть в коленях до угла 90°. Рука, захватившая гриф, — прямая.

Выполнение: вырвать штангу вверх одной рукой. Движение начинать плавно, без рывков, разгибанием ног. Вначале тянуть штангу прямой рукой. Когда гриф минует колени, скорость резко увеличить; одновременно быстро разогнуть туловище, ноги и невысоко, но резко подняться на носки и согнуть руку. Когда гриф минует голову, быстро разогнуть руку в локте и кисть работающей руки. Одновременно сделать небольшой подсед, поставив ногу, одноименную работающей руке, по диагонали чуть вперед; колени немного согнуть. Предплечьем свободной руки упереться в бедро одноименной ноги. Выпрямить ноги, зафиксировать неподвижное положение штанги. С помощью второй руки штангу опустить.

Перед рывком делать вдох, в конце рывка — выдох.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

Первый комплекс

В первом комплексе нагрузка рассчитана на тех, кто начинает занятия.

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и

плечевого пояса. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками. Выполнить в быстром темпе. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 3 для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед и назад. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 4 для мышц ног. Пружинящие приседания с подниманием рук вперед. Темп средний.

Повторить 15—20 раз.

Упражнение 4 — с гантелями 4 для мышц двуглавых и сгибателей плеч (бицепсов). Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5 — с гантелями 5 для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч (трицепсов). Сгибание в локтевом суставе с опорой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — с гантелями 34 для икроножных мышц и сгибателей стоп. Поднимание на носки. Темп средний. Повторить 20—25 раз.

Упражнение 7 — с гантелями 26 для мышц-разгибателей спины. Наклоны туловища. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8 — с гантелями 31 для мышц брюшного пресса. Сгибание туловища, лежа на спине. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 9 — с гантелями 40 для мышц ног. Приседания. Темп средний. Повторить 20—25 раз.

Упражнение 10 — с гантелями 2 для передних групп мышц предплечий. Сгибание кистей. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 11 — с гантелями 3 для задних групп мышц предплечий (тыльное разгибание). Разгибание кистей. Темп средний.

Повторить 15—20 раз.

Упражнение 12 — с гантелями 45 для мышц ног, а также дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Прыжки. Темп быстрый. Повторить 20—25 раз.

Упражнение 13 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Завершить комплекс водной процедурой в любой возможной форме (душ, обливание, ванна, обтирание, купание в водоеме).

Второй комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками. Темп быстрый. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 2 — разминочное 5 для мышц туловища. Круговые движения туловищем. Темп средний. Повторить по 5—6 раз в обе стороны.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотами туловища. Темп средний. Повторить по 5—6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4 — с гантелями 7 для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и предплечий. Поднимание гантелей под мышки. Темп средний. Повторить 7—10 раз.

Упражнение 5 — с гантелями 11 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы. Темп средний. Повторить 7—8 раз.

Упражнение 6 — с гантелями 35 для берцовых мышц-разгибателей стоп (тыльное разгибание). Разгибание стопы. Темп средний. Повторить 20—25 раз.

Упражнение 7 — с гантелями 14 для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 8 — с гантелями 27 для мышц-разгибателей спины. Разгибание спины, лежа на животе. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9 — с гантелями 32 (основное или первый вариант) для мышц брюшного пресса. Поднимание ног лежа. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 10 — с гантелями 42 для мышц ног, спины и верхнего плечевого пояса. Выпады. Темп средний. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

Упражнения 11—12 — с гантелями 2 и 3 для мышц предплечий. Сгибание кистей. Темп средний. Повторить по 15—20 раз каждое.

Упражнение 13 — с гантелями 45, первый вариант для мышц ног, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Прыжки. Темп быстрый.

Повторить 20—25 раз.

Упражнение 14 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Третий комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми и согнутыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 3 для мышц туловища. Пружинящие движения прямыми руками. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 4 для мышц ног и рук. Пружинящие приседания с одновременным подниманием прямых рук вперед. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 4 — с гантелями 4 для двуглавых сгибателей плеч (бицепсов). Первый вариант. Сгибание рук в локтевых суставах. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5 — с гантелями 6. Первый вариант (для мышц-сгибателей предплечий). Сгибание рук в локтевых суставах. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — с гантелями 11 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7 — с гантелями 34. Первый вариант (для икроножных сгибателей стоп). Поднимание на носки. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 8 — с гантелями 15 — для мышц плечевого пояса (дельтовидных). Поднимание прямых рук вверх через стороны. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9 — с гантелями 27 для мышц-разгибателей спины. Разгибание спины, лежа на животе. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 10 — с гантелями 31 для мышц брюшного пресса. Сгибание туловища лежа на спине. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 11 — с гантелями 41 для мышц ног. Приседания с гантелями сзади. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 12 — с гантелями 25 для мышц шеи и затылка. Поднимание и опускание головы. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 13 — с гантелями 45. Второй вариант (для мышц ног, дыхательной и сердечно-сосудистой систем). Прыжки. Темп быстрый. Повторить 20—25 раз.

Упражнение 14 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Четвертый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 5 для мышц туловища. Круговые движения. Темп средний. Повторить по 5—6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4 — с гантелями 5 для грудных мышц и двуглавых сгибателей плеч (бицепсов). Сгибание рук в локтевом суставе с опорой. Темп средний. Повторить 6—8 раз каждой рукой.

Упражнение 5 — с гантелями 10 для мышц плечевого пояса и разгибателей рук (трицепсов), туловища. Выжимание одной рукой. Темп средний. Повторить по 6—8 раз каждой рукой.

Упражнение 6 — с гантелями 11 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7 — с гантелями 36 для четырехглавых разгибателей бедер. Разгибание коленей сидя. Темп средний. Повторить 12—15 раз.

Упражнение 8 — с гантелями 19 для мышц плечевого пояса (мышц, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук в стороны в наклоне. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 9 — с гантелями 23 для мышц верхнего плечевого пояса (грудных и передних пучков дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук лежа на животе. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 10 — с гантелями 26 для мышц-разгибателей спины. Наклоны туловища. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 11 — с гантелями 32. Третий вариант (для мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных).

Поднимание ног лежа. Темп средний. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 12—13 — с гантелями 2 и 3 для передних и задних групп мышц предплечий. Сгибание и разгибание кистей. Темп средний. Повторить 6—8 раз каждое.

Упражнение 14 — с гантелями 44 для разгибателей бедер и ягодичных мышц. Приседания на одной ноге. Темп средний. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 15 — с теннисным мячом 1 для мышц, сгибающих пальцы рук. Сжимание теннисного мяча. Темп средний. Повторить 8—10 раз каждой рукой.

Упражнение 16 — с гантелями 46 для мышц ног, туловища и для дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Смена ног в выпаде прыжком. Темп быстрый. Повторить 15—18 раз.

Упражнение 17 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием, расслаблением мышц и массажем.

Водная процедура.

Пятый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 2 — разминочное 3 для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед и назад. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 3 — разминочное 4 для мышц ног и рук. Пружинящие приседания с подниманием рук вперед. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 4 — с гантелями 4. Вариант второй (для двуглавых сгибателей плеч — бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах. Темп средний. Повторить дважды по 5—6 раз (два подхода).

Упражнение 5 — с гантелями 11 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы. Темп средний. Повторить дважды по 5—6 раз.

Упражнение 6 — с гантелями 14 для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх. Темп средний. Повторить дважды по 5—6 раз.

Упражнение 7 — с гантелями 26 для мышц-разгибателей туловища. Наклоны туловища. Темп средний. Повторить дважды по 6—8 раз.

Упражнение 8 — с гантелями 31 для мышц брюшного пресса. Сгибание туловища, лежа на спине. Повторить дважды по 5—6 раз.

Упражнение 9 — с гантелями 41 для четырехглавых разгибателей бедер и ягодичных мышц. Приседания с гантелями сзади. Темп средний. Повторить дважды по 6—8 раз.

Упражнение 10 — с гантелями 45. Второй вариант (для мышц ног и плечевого пояса). Прыжки. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 11. Медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С АМОРТИЗАТОРОМ

(резиновым жгутом)

Эти комплексы удобно выполнять в командировке, походе, экспедиции, так как взять с собой амортизатор нетрудно.

Степень сопротивления амортизатора проверяется так. На середину амортизатора надевается диск от штанги. Затем, взявшись за концы амортизатора, натягивают его так, чтобы диск немного отделился от пола. Упругость амортизатора будет примерно равна весу диска.

Первый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 3 для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед. Темп быстрый. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 4 для мышц ног и рук. Пружинящие приседания с подниманием рук вперед. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 4 — с амортизатором 3 для двугла-

вых сгибателей плеч (бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5 — с амортизатором 6 для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — с амортизатором 11 для мышц лопаток, грудных и широчайших спины. Опускание прямых рук вниз-назад. Темп средний. Повторить 10—12 раз

Упражнение 7 — с амортизатором 13 для мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедер. Разгибание туловища. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8 — с амортизатором 16 для мышц брюшного пресса и грудных. Опускание прямых рук вниз через стороны. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 9 — с амортизатором 25 для мышц шеи и затылка. Поднимание и опускание головы. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 10 — с амортизатором 12 для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Поднимание прямых рук вперед. Темп средний. Повторить 8—10 раз каждой рукой.

Упражнение 11 — прыжки со скакалкой для дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Темп быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 12 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Второй комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 5 для мышц туловища. Круговые движения туловищем. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4 — с амортизатором 3 для двуглавых сгибателей плеч (бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5 — с амортизатором 8 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы разгибанием локтей. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — с амортизатором 6 для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч. Выжимание. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7 — с амортизатором 1 для передних групп мышц предплечий (ладонное сгибание). Сгибание кистей. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8 — с амортизатором 2 для задних групп предплечий. Разгибание кистей. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9 — с амортизатором 13 для мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедер. Разгибание туловища. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 10 — с амортизатором 16 для мышц брюшного пресса и грудных. Опускание прямых рук вниз через стороны. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 11 — с амортизатором 27 для мышц ног. Приседание. Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 12 — прыжки со скакалкой для дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Повторить 20—30 раз. Темп быстрый.

Упражнение 13. Медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Третий комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми и согнутыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 3 для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед. Темп быстрый. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 4 для мышц ног и рук. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 4 — с амортизатором 5 для мышц верхнего плечевого пояса и сгибателей плеч и предплечий. Сгибание в локтевых суставах (ладонями вверх под мышки). Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5 — с амортизатором 9 для трехглавых разгибателей плеч и мышц лопаток. Разгибание локтей в наклоне. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 6 — с амортизатором 14 для грудных мышц, широчайших мышц спины и лопаток. Приведение прямых рук к туловищу. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7 — с амортизатором 13 для мышц шеи и затылка. Поднимание и опускание головы. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 8 — с амортизатором 18 для мышц брюшного пресса и тазового дна. Поднимание прямых ног лежа. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 9 — с амортизатором 27 для мышц ног. Приседания. Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 10 — прыжки со скакалкой для дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Темп быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 11 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Четвертый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 7 для мышц туловища. Наклоны с поворотом туловища. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4 — с амортизатором 3. Вариант первый (для двуглавых сгибателей плеч). Сгибание в локтевых суставах. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5 — с амортизатором 8 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы разгибанием локтей. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — с амортизатором 19 для мышц дельтовидных и плечевого пояса. Поднимание прямых

рук вверх через стороны. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7 — с амортизатором 1 для передних групп мышц предплечья (ладонное сгибание). Сгибание кистей. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8 — с амортизатором 2 для задних групп мышц предплечий (тыльное разгибание). Разгибание кистей. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9 — с амортизатором 13. Вариант первый (для мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедер). Разгибание туловища. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 10 — с амортизатором 16 для мышц брюшного пресса и грудных. Опускание прямых рук через стороны вниз. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 11 — с амортизатором 21 для мышц, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных. Разведение прямых рук в стороны. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 12 — с амортизатором 27 для мышц ног. Приседания. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 13 — прыжки со скакалкой для дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Темп быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 14 — медленная ходьба с глубоким дыханием, погряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Пятый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 7 для мышц туловища. Наклоны туловища вперед с поворотом. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4 — с амортизатором 3 для двуглавых сгибателей плеч. Сгибание в локтевых суставах. Темп средний. Повторить 6—8 раз. Сделать в два подхода.

Упражнение 5 — с амортизатором 8 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы разгибанием локтей. Темп средний. Повторить дважды по 6—8 раз (два подхода).

Упражнение 6 — с амортизатором 6. Первый вариант (для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч). Выжимание. Темп средний. Повторить дважды по 4—6 раз.

Упражнение 7 — с амортизатором 13. Вариант первый (для мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедер). Разгибание туловища. Темп средний. Повторить дважды по 6—8 раз.

Упражнение 8 — с амортизатором 16 для мышц брюшного пресса и грудных. Опускание прямых рук вниз через стороны. Темп средний. Повторить дважды по 6—8 раз.

Упражнение 9 — с амортизатором 27 для мышц ног. Приседания. Темп средний. Повторить дважды по 6—8 раз.

Упражнение 10 — прыжки со скакалкой. Темп быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 11 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ

Первый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 3 для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и рук. Пружинящие приседания с подниманием рук вперед. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 4 — с гирями 2 для мышц рук и спины. Подъем гири одной рукой к плечу. Темп быстрый. Повторить 4—5 раз каждой рукой.

Упражнение 5 — с гирями 4 для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч. Выжимание гири двумя руками. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — с гирями 15 для мышц ног, спины, дельтовидных и трехглавых мышц плеч. Тяга гири двумя руками вверх. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7 — с гирями 7 для разгибателей плеч, лопаток, плечевого пояса и туловища. Выкручивание гири одной рукой. Темп медленный. Повторить 4—6 раз каждой рукой.

Упражнение 8 — с гирями 9 для мышц ног и туловища. Приседания с гирей у плеча. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9 — с гирями 5 для рук, плечевого пояса и ног. Толчок гири одной рукой. Темп быстрый. Повторить 4—6 раз каждой рукой.

Упражнение 10 — прыжки со скакалкой. Темп быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 11 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Второй комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 5 для мышц туловища. Круговые движения туловищем. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4 — с гирями 1 для мышц рук и спины. Вырывание одной рукой. Темп быстрый. Повторить 6—8 раз каждой рукой.

Упражнение 5 — с гирями 3 для двуглавых мышц плеча и частично мышц спины. Подъем гири к плечу силой сгибания. Темп медленный. Повторить 4—5 раз каждой рукой.

Упражнение 6 — с гирями 6 для трехглавых мышц плеч, дельтовидных, лопаток и туловища. Выжима-

ние гири одной рукой. Темп медленный. Повторить 4—5 раз каждой рукой.

Упражнение 7 — с гирями 11 для мышц спины и сгибателей бедер. Наклоны туловища вперед с гирей. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8 — с гирями 8 для мышц ног, ягодиц и голеней. Приседание с гирей сзади. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 9 — с гирями 20 для мышц туловища, ног и сгибателей рук. Жонглирование одной гирей. Темп быстрый. Повторить 6—8 раз каждой рукой.

Упражнение 10 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Третий комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 7 для мышц туловища. Наклоны с поворотом туловища. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4 — с гирями 24 для мышц спины, ног и рук. Подъем двух гирь к плечам махом. Темп быстрый. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 5 — с гирями 28 для мышц рук, плечевого пояса и грудных. Выжимание гирь двумя руками лежа. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — с гирями 30 для мышц спины, рук и ног. Рывок двух гирь. Темп быстрый. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7 — с гирями 35 для мышц ног. Приседания с двумя гирями у плеч. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 8 — с гирями 42 для мышц шеи и спины. Поднимание гири на лямках силой мышц шеи. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9 — с гирями 39 для рук, туловища и ног. Жонглирование гирь двумя руками. Темп быстрый. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 10 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Четвертый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 5 для мышц туловища. Круговые движения туловищем. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4 — с гирями 30 для мышц рук, спины и ног. Рывок двух гирь. Темп быстрый. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5 — с гирями 27 для мышц рук и туловища. Выжимание гирь двумя руками. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — с гирями 12 для мышц туловища Круговые движения туловищем с гирей за головой. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7 — с гирями 22 для мышц рук, туловища и ног. Ложиться и вставать с гирей. Темп медленный.

Повторить 3—4 раза каждой рукой.

Упражнение 8 — с гирями 10 для мышц ног и туловища. Приседание с гирей у плеча на одной ноге («пистолет»). Темп медленный. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

Упражнение 9 — с гирями 39 для мышц рук, туловища и ног. Жонглирование двумя гирями. Темп быстрый. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 10 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Пятый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад другой вниз-назад. Темп быстрый.

Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 3 для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед. Темп средний.

Повторить 10—12 раз.

Упражнение 3 — разминочное 4 для мышц ног и рук. Пружинящие приседания с подниманием рук вперед. Темп быстрый.

Повторить 10—15 раз.

Упражнение 4 — с гирями 25 для сгибателей плеч, мышц спины и ног. Поднимание двух гирь к плечам силой. Темп средний.

Повторить дважды по 4—5 раз (два подхода).

Упражнение 5 — с гирями 27 для мышц рук и туловища. Выжимание гирь двумя руками одновременно и попеременно. Темп средний. Повторить дважды по 4—6 раз. В первом подходе выжимать гири попеременно, во втором — одновременно.

Упражнение 6 — с гирями 30 для мышц рук, спины и ног. Рывок двух гирь. Темп быстрый. Повторить 6—8 раз. Сделать два подхода.

Упражнение 7 — с гирями 26 для мышц рук, ног и туловища. Толчок гирь двумя руками. Темп средний.

Повторить только от груди вверх дважды по 5—6 раз.

Упражнение 8 — с гирями 10 для мышц ног и туловища. Приседание с гирей у плеча на одной ноге («пистолет»). Темп средний.

Повторить 6—8 раз на каждой ноге. Сделать два подхода.

Упражнение 9 — с гирями 39 для мышц рук, туловища и ног. Жонглирование двумя гирями. Темп быстрый.

Повторить 6—8 раз, сделать в двух подходах.

Упражнение 10 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ

Первый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 3 для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед и назад. Темп средний.

Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 4 для мышц ног и рук. Пружинящие приседания. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 4 — со штангой 3 для двуглавых сгибателей плеч. Подъем штанги на бицепсы. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 5 — со штангой 4 для трехглавых разгибателей плеч. Подъем штанги силой на трицепсы. Темп средний.

Повторить 8—10 раз.

Упражнение 6 — со штангой 6 для мышц грудных, дельтовидных, трехглавых разгибателей плеч. Жим штанги лежа. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7 — со штангой 14 для мышц-сгибателей стоп. Поднимание на носки со штангой за головой. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 8 — со штангой 10 для мышц-сгибателей рук, сводящих лопатки, задних пучков дельтовидных, широчайших и разгибателей спины. Тяга штанги в наклон. Темп средний.

Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9 — со штангой 12 для мышц ног и спины. Приседание со штангой за головой. Темп медленный. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 10—со штангой 17 для мышц, приводящих руки к туловищу, широчайших, грудных, поворачивающих лопатки, сгибателей рук. Подтягивание на перекладине. Темп средний. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 11 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Второй комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинистые движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 7 для мышц туловища. Наклон с поворотом туловища. Темп быстрый. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4 — со штангой 2 для передних групп мышц предплечий. Поднимание штанги сгибанием кистей. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 5 — со штангой 3 для двуглавых сгибателей плеч. Подъем штанги силой бицепсов. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 6 — со штангой 5 для мышц плечевого пояса. Жим штанги из-за головы. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7 — со штангой 14 для мышц-сгибателей стоп. Поднимание на носки со штангой. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 8 — со штангой 7 для мышц спины, ягодичных и групп сгибателей бедер. Наклоны со штангой за головой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 9 — со штангой 12. Вариант первый (для мышц ног и спины). Приседание со штангой на груди. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 10 — со штангой 18 для мышц-разгибателей рук, грудных, широчайших спины и поворачивающих лопатки. Отжимание на брусьях с диском Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 11 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Третий комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинистые движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 5 для мышц туловища. Круговые движения туловищем. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4 — со штангой 6 для мышц грудных, дельтовидных, трехглавых разгибателей плеч. Жим штанги лежа. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5 — со штангой 8 для мышц спины, ног и мышц, поднимающих лопатки. Тяга штанги двумя руками. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — со штангой 15 для мышц плечевого пояса и туловища. Подъем штанги вверх через перед. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7 — со штангой 13 для мышц ног, ягодичных и спины. Выпады со штангой за головой. Темп средний. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

Упражнение 8 — со штангой 25 для мышц рук, спины и ног. Рывок штанги в высокую стойку. Темп быстрый. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 9 — со штангой 17 для мышц, приводящих руки к туловищу, широчайших, грудных, поворачивающих лопатки, сгибателей рук. Подтягивание на перекладине с диском. Темп средний. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 10 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Четвертый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинные движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 5 для мышц туловища. Круговые движения туловищем. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3 — для мышц ног и рук. Пружинящие приседания. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4 — со штангой 20 для мышц рук и плечевого пояса. Жим штанги двумя руками. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5 — со штангой 16. Первый вариант (для мышц предплечий, плечевого пояса, спины и широчайших). Поднимание одного конца штанги двумя руками. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6 — со штангой 21 для мышц рук, ног и туловища. Толчок штанги двумя руками в высокую стойку. Темп быстрый. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 7 — со штангой 2 для передних групп мышц предплечий. Поднимание штанги сгибанием кистей. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 8 — со штангой 10 для мышц-сгибателей рук, сводящих лопатки, задних пучков дельтовидных, широчайших и разгибателей спины. Темп средний. Тяга штанги двумя руками в наклоне. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9 — со штангой 12 для мышц ног и спины. Приседания со штангой за головой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 10 — со штангой 18 для мышц-разгибателей рук, грудных, широчайших спины и поворачивающих лопатки. Отжимания на брусьях из упора на согнутых руках в упор на прямые руки с диском штанги на поясе. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 11 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Пятый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 7 для мышц туловища. Наклоны туловища вперед с поворотом. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4 — со штангой 5 для мышц плечевого пояса. Жим штанги из-за головы. Темп средний. Повторить дважды по 5—6 раз.

Упражнение 5 — со штангой 25 для мышц рук, ног

и спины. Рывок штанги двумя руками в высокую стойку. Темп быстрый. Повторить дважды по 3—4 раза.

Упражнение 6 — со штангой 6. Второй вариант (для мышц грудных, дельтовидных, трехглавых разгибателей плеч). Жим штанги лежа. Темп средний. Повторить дважды по 6—8 раз.

Упражнение 7 — со штангой 16. Вариант первый, (для мышц предплечий, плечевых колец спины и широчайших). Поднимание одного конца штанги одной рукой. Темп средний. Повторить дважды по 5—6 раз каждой рукой.

Упражнение 8 — со штангой 13 для мышц ног, ягодичных и спины. Выпады со штангой за головой. Темп средний. Повторить дважды по 3—4 раза каждой ногой.

Упражнение 9 — со штангой 18 для мышц-разгибателей рук, грудных, широчайших спины и поворачивающих лопатки. Отжимание на брусьях из упора на согнутых руках в упор на прямые руки с диском штанги на поясе. Темп средний. Повторить дважды по 5—6 раз.

Упражнение 10 — прыжки со скакалкой. Темп быстрый. Повторить 20—30 раз.

Упражнение 11 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура

ПРИМЕРНЫЕ КОМБИНИРОВАННЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Первый комплекс

Упражнение 1 — разминочное 1 для мышц рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми и согнутыми руками в стороны-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 3 для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед и назад. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 3 — разминочное 4 для мышц ног и рук. Пружинящие приседания. Темп средний. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 4 — с гантелями 4 для двуглавых сгибателей (бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 5 — с гирей 16 для мышц трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание гири из-за головы силой разгибателей рук. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 6 — со штангой 15 для мышц плечевого пояса и туловища. Подъем штанги вверх через перед прямыми руками. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7 — с амортизатором 15 для мышц грудных, широчайших спины, лопаток и живота. Опускание прямых рук вниз с наклоном туловища. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 8 — со штангой 14 для мышц, сгибающих стопу. Поднимание на носки со штангой за головой. Темп средний. Повторить 12—15 раз.

Упражнение 9 — со штангой 7 для мышц спины, ягодичных и групп сгибателей бедер. Наклоны со штангой за головой. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 10 — с амортизатором 16 для мышц брюшного пресса и грудных. Опускание прямых рук через стороны вниз с наклоном туловища. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 11 — со штангой 12 для мышц ног и спины. Приседания со штангой за головой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 12 — с гирями 20 для мышц туловища, ног и сгибателей рук. Жонглирование гири одной рукой. Темп быстрый. Повторить 8—10 раз на каждую руку.

Упражнение 13 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Водная процедура.

Второй комплекс

Упражнение 1 — разминочное 2 для рук и плечевого пояса. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад. Темп быстрый. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 2 — разминочное 5 для мышц туловища Круговые движения туловищем Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 3 — разминочное 6 для мышц ног и туловища. Выпады с поворотом в сторону. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4 — со штангой 3 для двуглавых сгибателей плеч. Подъем штанги силой бицепсов. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 5 — со штангой 4 для трехглавых разгибателей плеч. Подъем штанги силой трицепсов. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 6 — с гирями 29. Первый вариант (для мышц рук, плечевого пояса и туловища). Выжимание гирь двумя руками попеременно. Темп средний. Повторить 5—6 раз каждой рукой.

Упражнение 7 — с гантелями 34 для икроножных мышц — сгибателей стопы. Поднимание на носки. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 8 — с гирями 12 для мышц туловища. Круговые движения туловищем с гирей за головой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 9—с гантелями 2 для передних групп мышц предплечья. Подъем гантелей сгибанием кисти. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 10 — с гирями 10 для мышц ног и туловища. Приседание с гирей у плеча на одной ноге («пистолет»). Темп медленный. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 11 — с гирями 20 для мышц туловища ног и сгибателей рук. Жонглирование гири одной рукой. Темп быстрый. Повторить 8—10 раз каждой рукой.

Упражнение 12 — медленная ходьба с глубоким дыханием и расслаблением мышц.

Водная процедура.
